RUHUN PUSULASI

Sezginin Sizi Hayallerinizdeki Hayata Götürebileceği 52 Yol

Lynn A. Robinson

AKAŞA®

RUHUN PUSULASI

SEZGİNİN SİZİ HAYALLERİNİZDEKİ HAYATA GÖTÜREBİLECEĞİ 52 YOL

Lynn A. Robinson

Çeviren:
Semra Ayanbaşı

AKAŞA®

Kitabın Orijinal Adı:
Compass of the Soul

Bu Kitabın Türkçe Yayın Hakları,
Akaşa Yayın Dağıtım Tanıtım Ltd Şti*'ne aittir.*
Copyright © 2003 Lynn A. Robinson

Bu kitabın hiçbir bölümü, yayınevimizin yazılı izni alınmadan fotokopi, ses kaydı ya da herhangi bir bilgi depolama sistemi dahil olmak üzere, elektronik veya mekanik, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Kapak Tasarımı: *Dilara Arın*

Basım: *Avcı Ofset / Matbaa Sertifika No:45259*
Davutpaşa Cad. İpek İş Merkezi No:2/13 Topkapı İstanbul
Kapak Basımı: Karadeniz Basım A.Ş.
Cilt: Evren Ciltevi
Yayıncılık Sertifika No:44354
ISBN 978-605-9262-19-4

AKAŞA
Yayın Dağıtım Tanıtım Tur. Dış Tic. Ltd. Şti.
Lamartin Cad. No:40 Asma Kat Taksim - İstanbul
Tel: (0212) 235 99 73 Fax: 235 99 70
www.akasa.com.tr

Üçüncü Basım
İstanbul, 2020

TEŞEKKÜR

İyi bir kitap işbirliğinin ürünüdür, bu nedenle *Ruhun Pusulası*'nı yaratırken çok fazla destek gördüğüm için şanslı olduğumu düşünüyorum. Derin şükran ve takdir duygularımla:

*Harika temsilcim, her durumda daima bir ışık huzmesi bulabilen John Willig'e: Desteğin, sabrın, kararlılığın ve büyük mizah duygun için sana teşekkür ederim.

*Editörüm Jean Lucas'a: Kitabıma berraklık katma ve kolay okunabilir hale getirme uğraşında böylesine dikkatli olduğun için teşekkür ederim.

*Sıradışı asistanım Shane Bowlin'e: Sen olmasaydın kariyerimde bu kadar ilerleyemezdim. Üzgün olduğumda beni toparlıyor ve güldürüyorsun. Ve başka her şey aksadığında, sen çikolata gönderiyorsun. Dünyanın beni ve işimi tanımasına yardım ediyorsun, sana daima minnettar olacağım.

*Sevgili dostum ve ruhsal kardeşim Laura Straus'a: Sen beni daima büyük hayaller kurmaya teşvik ediyorsun. Bana inandığın için teşekkür ederim.

*Harika arkadaşlarım ve meslektaşlarım Bob ve Gail Beck, Savita ve Michael Brewer, Chrissy Carew, Mimi Doe, Michael Gerrish, Lori Hanau, Alison Hendren, John Holland, Shiri Hughes, Gail McMeekin, Nancy Michaels, Marina Petro, Jean Redpath, Cheryl Richardson, Diane Ripstein, Barbara Selwyn, Simon Steel, Mark ve Beth Sullivan ve adlarını sayamadığım diğer birçok arkadaşıma: Orada olduğunuz için size teşekkür ederim.

*Üvey oğlum Cliff'e: Seninle çok gurur duyuyorum. Tanrı'nın arzuladığın hayatı yaratma yolunda ilerlemene yardımcı olmasını diliyorum.

*Kocam Gary'ye: Kendimi senin sevgin ve desteğinle kutsanmış hissediyorum. Sen olmasaydın hayat bu kadar eğlenceli olmayacaktı. Böyle harika, zeki ve iyi kalpli bir adamla evli olduğum için çok şanslıyım.

GİRİŞ

Ruhun Pusulası:

Sezginin Sizi Hayallerinizdeki
Hayata Götürebileceği 52 Yol

Tanrısal Sezgi: İstediğiniz Hayatı Yaratmak adlı önceki kitabımı okuyan binlerce insana son derece müteşekkirim. Birçoğunuz mesajı kalbinizde hissettiniz ve onun hayatınızı nasıl değiştirdiğini anlatan sıcak ve güzel öyküleri benimle paylaştınız. Ayrıca bu bilgiyi kişisel olarak sunmam için çeşitli bölgelerden oralara ne zaman gidebileceğimi soran telefonlar, e-postalar ve mektuplar da aldım. Aynı zamanda birçok yerde bulunma yeteneğini henüz geliştiremediğim için, sonunda bu kitabı yazmaya ve seminer deneyimini hepinizle paylaşmaya karar verdim!

Sezgi birçok biçimde gelir. O her birimizle farklı biçimlerde iletişim kurar. Onun rehberliğini işitmenin tek bir doğru yolu yoktur. *Ruhun Pusulası*, hep arzulamış olduğunuz bir hayatı sezgiyi kullanarak yaratmayı mümkün kılacak bir planı bölüm bölüm sunmaktadır. Her bölüm dört kısımdan oluşmaktadır:

İlham verici bir alıntı.

Sezgiye dayalı bir hayat yaşamanıza yardım edecek felsefi bir genel-görüş sağlayan bir sezgi dersi.

Dersi hayatınıza uyarlamakta kullanabileceğiniz bir yöntemi gösteren bir sezgi alıştırması.

Size sunulan soruları yanıtlayabileceğiniz bir sezgi günlüğü. Bu günlük sizi, "hep arzulamış olduğunuz bir hayatı yaratma"nın ne anlama geldiği, bu hayatın neye benzeyeceği ve nasıl hissedileceği hakkında daha derin sorular üzerinde dü-

şünmeye yöneltecektir.

Kişisel deneyimimden ve binlerce danışanımla yaptığım çalışmalardan biliyorum ki, sezgi her birimizin kullanabileceği bir yön bulma kaynağıdır. O, ruhun bir pusulasıdır. Tanrı'nın, Evren'in, Kutsal Ruh'un, Tüm Var Olan'ın ya da kişisel anlayışımıza göre Tanrısal Zekâ'yı nasıl adlandırmayı seçiyorsak O' nun bir armağanıdır. Ben kendi inançlarımı size kabul ettirmek istemiyorum, sadece "Tanrısal Olan"ın enginliğine açık olmanızı rica ediyorum. Bana göre O, dünyamıza can veren ve hayatlarımızı yönlendirebilmemiz için bilgelik ve sevgi sunan görünmez bir zekâdır.

Çok şükür ki hepimiz bu güçten yararlanma yeteneğine sahibiz. Hepimiz onu hem günlük hayatta kullanmak üzere geliştirebilir, hem de hayat hedeflerimizi keşfetmek ve onlara erişmek için kullanabiliriz. Ben, bu bilgeliğin bize sezgi dediğimiz yolla geldiğine inanıyorum. Birçok kişi, içsel rehberliğin özel yetenekli az sayıda insana özgü olduğunu düşünür, oysa sezgi artık nadir görülen rastlantısal bir yetenek değil, çoğumuzun geliştirebileceği doğal bir beceri olarak kabul ediliyor.

Bu kitapta paylaştığım bilgeliğin çoğu, "hayatın, zorluklar ve hayal kırıklıkları içeren deneyimleri"nden kaynaklanmıştır. Ben bu hayat derslerini kendi başıma öğrenmek zorunda kaldım ve öyle öğrenmeyi sürdürüyorum! Ayrıca danışanlarımın da kendi yolculuklarında bu dersleri öğrenmek için verdikleri mücadeleleri izledim. Bu kitabı kullanmanın tek bir "doğru" yolu yoktur. Dilerseniz onu yılın elli iki haftası boyunca haftalık rehber olarak kullanabilir ya da sizin için özellikle önemli ve anlamlı olan bölümleri seçip, onlardaki sezgi alıştırmalarına ve günlük bilgilerine odaklanabilirsiniz.

Sezgiye dayalı bir hayat yaşamak, sezgilerinize dikkat etmekten daha öte bir şeydir. Bu, yanıtları içinizde aramayı, cesaret, iman, sabır ve güvenle yaşamayı içerir. Bu ayrıca, gün-

lük uygulama yoluyla Özünüz (içinizdeki Tanrı) ile bağlantı kurmanızı ve aldığınız bilgeliğe uygun davranmanızı gerektirir. İnanıyorum ki, eğer hepimiz arzuladığımız hayatı yaratmak için sezgi yeteneğimizi her zaman, bir alışkanlık olarak nasıl kullanacağımızı bilseydik, dünya yaşanacak çok daha iyi bir yer olurdu. Bu kitabın "içinizdeki bilgelik" ile bağlantı kurmanıza yardımcı olacağını umarım; böylece hayatınızı coşku, tutku ve sevinçle yaşayabilirsiniz.

DERS 1

Sezgisel Bir Hayat Yaşamak

Tanrısal bilinç, sezgi diliyle -ruhun diliyle- insan bilincimize hitap eder, bize günlük hayatın sorunlarıyla ilgili hızlı ve keskin içgörüler sunar ve olası çözümler önerir.

-Mona Lisa Schulz

Sezgi nedir? Bu konuda şöyle genel yanıtlar verilir. Sezgi:

Hızlı ve kolay edinilebilecek içgörü için bir araçtır.

Doğal bir zihinsel yetidir.

Hepimizin sahip olduğu altıncı histir.

Mantıklı açıklaması olmayan içgüdüsel bir histir.

Yaratıcı süreçte anahtar bir öğedir.

Omurgadan yukarı doğru bir karıncalanma olarak hissedilen bir uyarıdır.

Sorun çözme ve karar vermede tamamlayıcı bir öğedir.

Derin bir içsel biliştir.

Tanrı'dan gelen bir rehberlik ve bilgelik formudur.

Sezgi, kendiniz ve çevrenizdeki dünya hakkında bilgi edinmek için zengin bir kaynaktır. O, kendiniz için en iyi seçimleri yapmanızı sağlayacak bir rehberlik sunabilir. Sezginizi dinlediğinizde ve onun bilgeliğine uygun davrandığınızda, dopdolu, başarılı ve sınırsız olanaklar içeren bir hayata yönlendirilirsiniz. Ben, sezginin ruhunuz ile aranızdaki bağlantı olduğuna, Tanrı'nın (ya da Evren'in) sizinle iletişim kurmak için kullandığı bir araç olduğuna inanıyorum. Sezginizden yardım veya iç-

görü istediğinizde, Özünüz (Spirit, içinizdeki Tanrı) ile bağlantı kurmakta ve onun bilge rehberliğine başvurmakta olursunuz. İşte bu yüzden ben ondan "Tanrısal Sezgi" olarak söz ediyorum.

Sezgi birçok biçimde gelir. O her birimizle farklı biçimlerde iletişim kurar. Sezginin kendini bilinir hale getirme biçimlerinden bazıları şunlardır:

İç ses. Birçok insan "sessiz ve dingin bir iç ses" algıladığını bildirir. Sezginiz sizinle daima -normal içsel gevezeliğinizden algılanabilir bir biçimde farklı olan- şefkatli ve sevecen bir biçimde iletişim kuracaktır.

Rüyalar. Rüyalarınızdan sezgisel içgörü istemeyi öğrendiğinizde, onlardan bol bol rehberlik alabilirsiniz.

Duygular. Sezgisel bilgi sık sık hisleriniz veya duygularınız aracılığıyla gelir. Örneğin, belirli bir eylem yolunun "doğru" olduğunu hissedebilirsiniz. Ya da bir kişi veya bir durumla ilgili olarak bir güvensizlik duygusu hissedebilirsiniz.

Fiziksel duyumlar. Japonlar sezgiyi "mide sanatı" olarak adlandırırlar. Biz böyle duyumları "mantıklı bir açıklaması olmayan içgüdüsel bir his" olarak adlandırıyoruz. Örneğin, eğer verdiğiniz bir karar yanlışsa, bedeninizin ağırlaştığını hissedebilirsiniz. Eğer bu sizin için doğru bir kararsa, bedeninizi hafiflemiş hissedebilir ya da "ürpermeler" yaşayabilirsiniz.

Ani biliş. Aniden bir anlayış elde edebilirsiniz. Buna bazen "evreka" (Buldum!) etkisi denir.

Semboller. Sezgi bize sık sık sembolik görüntüler halinde gelir. "Bir resim bin sözcüğe bedeldir" denir. Örneğin, eğer A Yolu'nu seçerseniz, sembolik olarak, taşlı bir yol görüntüsü algılayabilirsiniz. Eğer diğer seçenek olan B Yolu'nu seçerseniz, zihin gözünüzle açık ve düzgün bir yol görebilirsiniz.

Rastlantılar ve eşzamanlılık. Rastlantıların Tanrı'nın varlığını belli etmeden çalışma yolu olduğu söylenir. Sık sık eşzamanlılık (senkronizasyon) yaşadığınızda, sezginizin sizi doğru yolda ilerlettiğini bilirsiniz.

Ben hep sezginin kendisini "İşte, yapman gereken şey bu!" diye yüksek sesle bildirmesini dilediğim halde, böyle olmaz. Sezginin kendi dili, kendi şifresi vardır. Onun rehberliğini işitmenin tek bir *doğru* yolu yoktur. Bu kitabı okudukça, günlüğünüze yazdıkça ve alıştırmaları yaptıkça, kendi sezgisel tarzınız sizin için daha netleşecek ve daha kolay erişilebilir olacaktır. Bu kitap boyunca ilerledikçe, hayat yolunuzda sadık bir yoldaş, sizin için en iyi olanı isteyen, her zaman orada olan, size yol gösteren, sizi dinleyen, cesaretlendiren, kalbinizin arzusunu sevgi ve şefkatle elde edebileceğiniz yolu gösteren gerçek bir dost bulacağınızı umuyorum. O sizin içinizde bulunur ve daima sizinle birlikte olmuştur. Bu yoldaş sizin sezgisel rehberliğinizdir.

Sezgi Alıştırması: İçsel Bir Sığınak Yaratın

Bu alıştırmaya başlamak için, şu anda hayatınızı ilgilendiren bir meseleyi düşünün. Bu, bir ilişkiyle, bir kariyer seçimiyle, sağlığınızla ya da spiritüel (özsel) gelişiminizle ilgili bir soru olabilir. Bu soruyu, bir "evet" ya da "hayır"dan daha geniş bir yanıta yol açacak bir biçimde sorun. Örneğin: "Kariyerim için şu anda en iyi seçim hangisidir?" ya da "Sağlığımı düzeltmek için hangi adımları atabilirim?" veya "Patronumla nasıl daha etkili bir biçimde iletişim kurabilirim?"

Yarım saat boyunca rahatsız edilmeyeceğiniz bir zaman seçin. Alıştırma sırasında, sevdiğiniz ve gevşetici bir müzik parçası çalmanız iyi olur. Sessizce oturun ve gözlerinizi kapayın. Kısa bir süre nefesinize odaklanın. Derin ve yavaş bir biçimde

nefes alıp verin ve nefesinizi hissedin.

Kendinizi güvende ve rahat hissettiğiniz, sevdiğiniz bir yeri hayal edin. Bu, gerçek ya da hayali bir okyanus kıyısı, güzel bir çayırda bir ağaç altı, şırıl şırıl akan bir derenin kenarı veya özel bir oda olabilir. Bu yeri daha da çekici hale getirmek için hayal gücünüzü kullanın. Renklerin zenginleştiğini ve derinleştiğini görün; yerinize yerleşip çevrenizdeki sesleri dinleyin; bu harika yerin uyandırdığı duyguları hissedin.

Böylece, siz zihninizde sezgisel rehberlik almak için gidebileceğiniz bir sığınak yaratıyorsunuz. Bazıları sezgilerinin kendilerine bir rehber formunda geldiğini hayal ederler, bazıları ise bilgiyi sözcükler, görüntüler, hisler, bedensel duyumlar olarak ya da sadece bir "biliş" olarak algılarlar. Alıştırmaya başlarken oluşturduğunuz soruyu sorun. Sonra bekleyin. Acele etmeyin ve tüm duyularınızı kullanın. Ne hissediyorsunuz? Ne duyumsuyorsunuz? Bedeniniz size ne söylüyor? Ne işitiyorsunuz? Ne görüyorsunuz? Ne biliyorsunuz? Herhangi bir biçimde gelen yanıtı alın. Bunun doğru bir yolu yoktur; sadece, sizin yolunuz vardır.

Kendinizi hazır hissettiğinizde, gözlerinizi açın ve normal bilincinize geri dönün.

Sezgi Günlüğünüz

Ruhun Pusulası'nın her bölümü kendinize soracağınız sorularla sona erer. Bu sorular, içinizdeki öğretmeninizle -sezginizle- ilişki kurmanıza yardımcı olacak bir biçimde tasarlanmıştır. Kendinize içine yanıtlarınızı yazabileceğiniz güzel bir defter alın ya da yaratıcılığınızı kullanın ve spiralli bir defterin kapağını size ilham veren resimler ve fotoğraflarla süsleyin. Şimdi şu soruların yanıtlarını yazın:

Yukarıdaki alıştırmayı yaparken ne öğrendiniz?
Şu anda hayatınızda başlıca kaygılarınız nelerdir?

Kendinizi sezgisel biri olarak görüyor musunuz?

Sezgisel rehberliği esasen hangi biçimlerde alıyorsunuz?

Sezgiyle ilgili anlayışınızı derinleştirmeye ve onun bilgeliğine dikkat etmeye başladığınızda, o, sevdiğiniz bir hayatı yaratmanıza yardım eden güvenilir bir araç olacaktır.

DERS 2

Mutluluk İçinizde Başlar

Mutluluğumuzun ya da mutsuzluğumuzun, hayatın olaylarından daha çok, onları nasıl karşıladığımıza bağlı olduğuna gittikçe daha fazla inanıyorum.
-Wilhelm von Humboldt

Sezginize güvenmeyi öğrenmenin bir parçası, "Bu karar beni mutlu ediyor mu?" ya da "Bu kararın beni güçlendirdiğini hissediyor muyum?" diye sormayı hatırlamaktır. Soruyu sormanın ve yanıtı hissetmenin birçok biçimi vardır, ama gerçek şu ki, sezginiz olumlu seçimler yapmanıza yardımcı olacak bilgiyi size sağlayacaktır. Kendinizi berbat hissetmenize neden olan harika bir içsel rehberlik sistemiyle dünyaya gönderilmiş olmanız size mantıklı geliyor mu? Elbette, mümkün değil!

Enthusiasm (ilahi ilham, coşku) sözcüğünün kökü Yunanca *entheos* sözcüğüdür. O, tam olarak, "içinizdeki Tanrı" anlamına gelir. *Siz tanrısal* sezginize güvendiğinizde, kendinizi daha iyi hissetmeye başlarsınız. Hatta kendinizi coşkulu hissedebilirsiniz! Biz genelde yanlış sorular sorarız: "Bu benim başıma neden geldi?" "Ben neden daha fazla para kazanamıyorum?" Siz istediğiniz şeye, yöneldiğiniz yere ve hedeflerinize odaklanmaya başladığınızda, sezginiz en iyi biçimde çalışır. Sorulacak soru, "Kendimi daha hafif, daha güçlü ve daha mutlu hissetmemi ne sağlar?" olmalıdır.

Ben insanlar için sezgisel okumalar yaptığımda, onların seçimlerini ve kararlarını bir enerji formu olarak görürüm. Siz, sürekli olarak, istemediğiniz veya sizi mutsuz eden şeylere odaklanıp dikkatinizi onlara verdiğinizde, enerjiniz onlara saplanıp

kalır. Böylece, aynı eski sorunları -yürümeyen ilişkileri, parasızlığı, yanlış işleri- tekrar tekrar kendinize çekmeye devam edersiniz.

Gerçekten istediğiniz şeye odaklanmış kalmak kararlılık gerektirir. Danışanlarımla yaptığım seanslarda bu sürecin şöyle işlediğini görüyorum: Onlar yeni bir hedefi veya amacı -imgeleme, onaylama yaparak ve niyetleriyle ilgili heyecan duyarak- sürekli olarak düşündüklerinde, yeni bir enerji yaymaya başlıyorlar. Bu onların Evren'e, "İstediğim şey budur! Şu anda üzerinde odaklandığım şey budur!" diyen bir işaret göndermeleri gibi oluyor.

Bu sürecin neden ve nasıl işlediğini anlamanıza yardımcı olmayı kuantum fizikçilerine bırakıyorum. Benim sezgi rehberimin bakış açısına göre, sanki Evren bu işareti alıyor ve size isteğinize uyan mükemmel durumu sunmak istiyor.

İçsel rehberliğiniz sizi, daima, sizi mutlu, sağlıklı ve hayat dolu kılacak şeye doğru yönlendirmektedir. O sizin sağlıklı kalmanıza ya da hastaysanız iyileşmenize yardım edecektir. Sezginizin sizin doğru yönde ilerlemenize yardım etmesinin yolu budur. Kendinizi sürekli olarak kötü hissediyorsanız, almakta olduğunuz sezgisel mesaj şöyle diyor olabilir: "Dikkat! Ne düşündüğüne ve nereye doğru yöneldiğine dikkat etmen gerekiyor!" Kendinizi iyi, amaçlı ve sevinç dolu hissettiğinizde ise sezginiz farklı bir mesaj göndermektedir. O, "Bu yolda kal ve devam et! İyi şeyler yoluna akıyor" demektedir.

Her birimiz bir "sezgi şifresi" ile doğduk. O, sizin hayat amacınızı bilen ve bu amacınızı yaşamak için gerekli seçimleri yapmanıza yardımcı olacak bir bilgi akışı sağlayan bilge yanınızdır. Sezgi zorlanma ve çaba gerektirmez. O daha çok rahat ve açık bir kabul ediş hali gerektirir. Bilgece öğütler almak için saatler boyunca derin bir meditasyon yapmanız gerekmez. Sadece sorun, sonra yanıtı "dinleyin."

Danışanım Angela'nın geçinilmesi zor bir patronu var. Bu adam onu, sık sık, hazırlıksız olduğu anlarda görüşmeye çağırır. Angela patronunun ofisine girmeden önce sakinleşir, gözlerini kapar ve "Yararlı bir görüşme yapmak için neyi bilmem gerekiyor?" diye sorar: Nefesine odaklanır ve iyice dinginleşir, onun deyişiyle "alma hali"ne girer ve yanıtın şekillenmesine izin verir. Saniyeler içinde bir yanıt onun zihninde oluşmaya başlar. Bu yanıt ona görüntüler, sözcükler ve hisler halinde gelir. *Onun* sezgisinin *onunla* iletişim kurma biçimi budur. Siz de gün boyunca sezginize danışma alışkanlığını edinin. Bazen yanıtların tam oluşmuş olarak zihninizde bir anda belirdiğini görebilirsiniz. Bazen de yanıt, baskı ortadan kalktıktan sonra, günün ilerlemiş bir saatinde gelebilir. Ne kadar çok uygulama yaparsanız yanıtlar da o kadar kolay gelecektir.

Sezgi Alıştırması: Mükemmel Sonucu Hayal Etmek

Bundan böyle bir yere veya bir şeye çakılıp kaldığınızı hissettiğinizde ve onun dışına çıkmak istediğinizde, şunu deneyin:

Kendinize, "Bu durumun en mükemmel sonucu ne olabilir?" diye sorun. Ya da daha basitçe, "Ben ne istiyorum?" diye sorun.

Ne istediğinizi bir paragraf kadar yazın. Onu nasıl elde edeceğinizi düşünerek bulmaya çalışmayın. Bu, sezginizin halledeceği bir meseledir.

Gözlerinizi kapayın. Hüsran duymanıza neden olan durumu kısaca düşünün.

Şimdi istediğiniz sonucu düşünün. Bu mükemmel sonucu kısa bir süre hayal edin. Eğer istediğiniz şeyi elde etseydiniz ne hissederdiniz? O görüntüyü hayalinizde canlandırırken, bu duyguları hissedin. İmgelemenize birkaç sözcük katın. "Bu harika! Kendimi harika hissediyorum!" gibi sizi etkileyebilecek

hangi sözcükler varsa, onları kullanın. Arkadaşlarınızın ve ailenizin sizinle birlikte kutlama yaptıklarını hayal edin. Bu hayali gerçek ve canlı bir görünüme sokmak için elinizden geleni yapın.

Sezginize, "Bunu gerçekleştirmek için şu anda yapabileceğim bir şey var mı?" diye sorun. Bir yanıt bekleyin.

Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın.

Edinmiş olabileceğiniz kısa fikirleri, düşünceleri veya izlenimleri not edin.

Sırf mantıklı olduğunu *düşündüğünüz* bir eylemde bulunmayın. Sadece size eğlenceli gelen, heyecan veren veya zevkli görünen dürtülere göre davranın. Sezginiz hedefinizi yaratacak koşulları ve eşzamanlılıkları bir araya getirmeye başlayacaktır.

Sezgi Günlüğünüz

Yaratıcılık eğitmenlerinin önerdiklerini yapın. Aklınıza aniden gelen ve sorunu çözen parlak fikirler bekleyin. Kendinize aşağıdaki soruları sormaya başlayın ve gelen fikirlerin hepsini yazın; hiçbirini sansürlemeyin.

"Ne istiyorum?" Ya da sadece, "Beni ne mutlu edebilir?"

Doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Bu yeni hedefler veya isteklerle ilgili olarak zihninizde bir anda belirebilecek sezgisel içgörülere dikkat edin.

DERS 3

Mutluluğunuzu Takip Edin

Eğer insan, mutluluğunu -onu derinden yakalayan ve "işte benim hayatım bu" dedirten şeyi- takip ederse, kapıların ona gerçekten açılacağını hissediyorum.

-Joseph Campbell

Sizin mutlu bir hayatla ilgili fikriniz nedir? İşte *kendi* hayatımda yaratmaktan hoşlandığım mutluluk:

Ben sabahleyin erken kalkar ve ormanda veya sahilde uzun bir yürüyüşe çıkarım. Sonra eve döner, sağlıklı bir kahvaltı yapar ve penceresinden bahçemin güzel manzarasının görüldüğü aydınlık ofisime giderim. Birkaç saati bilgisayar başında geçirir, makalelerim, kitaplarım ve konuşmalarım üzerinde çalışırım. Telefonları yanıtlar ve öğle yemeğini bir arkadaşımla yemek üzere plân yaparım. Öğleden sonrayı danışanlarımla konuşarak ve iş ortağımla işimizi genişletme plânlarını tartışarak geçiririm. Ailem için acele etmeden akşam yemeği hazırlamaya ve yemekten sonra bahçede çalışmaya vakit ayırırım. Gelecek hafta eşimle birlikte bir yolculuk yapıp bir konferansa katılacak, orada spiritualite ve sezgi hakkında konuşacağım.

Ben yakın dostlarım, ailem ve belli bir toplulukla çevriliyim. Sağlıklıyım, spiritüel hayatım bana güçlü ve doyum verici geliyor. Akşam yemeği davetleri düzenlemekten zevk alıyorum, arkadaşlarımı ağırlamaktan hoşlandığım güzel bir evim var. Gelecek ay eşimle birlikte Fransa'nın güneyindeki Provence bölgesine bir yolculuk yapmayı sabırsızlıkla bekliyorum.

Hayat oyunu dengeyle ilgilidir. O, ne yapmak istediğinizi keşfetmekle ve onu yaparak başkalarına hizmet etmekle ilgili-

dir. Başkalarını ve kendinizi sevmekle ilgilidir. Size uygun gelen ve sizi ödüllendiren işi yapmakla ilgilidir. Çevrenizdeki insanlarla -çocuklarınız, ebeveynleriniz, kardeşleriniz, dostlarınız, iş arkadaşlarınız ve içinde yaşadığınız toplumdaki insanlar ileilgilenmekle ilgilidir. Bir mutluluk hayatını yaşamak ise, "İşte ben bunun için doğdum!" diyen iç sesi bulmak ve ona uygun davranmakla ilgilidir. Bu, aynı zamanda, hayatı sevinçle ve tutkuyla yaşayacak cesarete sahip olmakla ilgilidir.

Danışanlarımın birçoğu, sezgilerine uygun davrandıklarında tüm sorunlarının yok olacağı gibi bir yanlış inanca sahip. Konuyu açıklığa kavuşturayım. İnsan olmanın bir parçası, hepimizin iniş çıkışlar yaşamamızdır. Büyük bir olaydan önce endişe duymanız ve işten çıkarıldığınızda kaygılanmanız normaldir. Eğer sevdiğiniz biri öldüğünde üzüntü duymasaydınız, insan olmazdınız. Duygularımız, burada ondan öğrenmemiz, ders almamız gereken şeyin bir parçasıdır. Onlar bizim spiritualitemizin bir parçasıdır ve onları kucaklamayı öğrendiğimizde iyileşmeye de başlarız.

Sezgi sizi daima bir denge, huzur ve anlayış hayatına doğru yönlendirecektir. Ona saygı gösterdiğinizde ve bilgeliğine güvendiğinizde hayatınız dönüşüm geçirir. O size, bulunduğunuz yerden, gitmek istediğiniz yere ulaşmanızı sağlayacak yolu gösterir. Ama siz, zanlarınıza değil de, sizi ideal hayatınıza taşıyacak sezginize uygun davrandığınızdan nasıl emin olabilirsiniz?

Bu kolaydır. Gerçek sezgi kendinizi sakin hissetmenizi sağlar. O, bilgiyi şefkatli, sevecen, emin ve kesin bir biçimde aktarır. Hayatınızda bir değişiklik yapmaya ruhunuzun derinliklerinden yönlendirildiğinizde, siz bunu bileceksiniz. Konferanslarımda insanlara, Evren'den "evet" yanıtı aldıklarını nasıl anladıklarını sormuştum. İşte, yanıtlardan birkaçı:

"Kalbimin açıldığını hissederim."
"Kendimi güvende hissederim."

"Omurgamdan yukarı doğru hızla akan bir enerji, bir karıncalanma hissederim."

"Sadece bilirim."

"Meditasyon yaparken -süzülen bir kartal, parlayan bir ay veya durgun bir göl manzarası gibi- spiritüel görüntüler görürüm."

"Şarkı söylüyormuş gibi hissederim!"

"Sevinçle dolduğumu hissederim."

"Birisi beni kucaklıyormuş veya (takdir/sevgi belirtisi olarak) sırtıma hafifçe vuruyormuş gibi hissederim."

"Ferahlama ve derin bir bırakma duygusu hissederim."

"İlham verici bir müzik parçası işitirim. Sanki semavi âlem şarkı söylüyordur."

Bu kitabın bölümleri boyunca ideal hayatınızı düşünüp tasarlayarak ilerlerken, bunları hatırlayın ve içinizdeki rehberliğin size nasıl onay işaretleri verdiğini keşfetmeye başlayın. İçinizdeki rehberliği dinleme sanatına paha biçilemez. Ona (bir radyo istasyonu gibi) ayarlanmayı ve ondan öğüt ve yönlendirme istemeyi öğrendikçe, gittikçe artan bir netlik ve yön bulma duygusuyla ödüllendirileceksiniz, bu da kalbinizin arzusuna uymanızı sağlayacaktır. O sizi asla yanlış yönlendirmeyecektir.

Sezgi Alıştırması: İdeal Hayatınızı Yaratmak

Sezginizin sizi bilgilendirme biçimlerinden biri, sizin mutluluk hissetmenizdir! Bir şey sizi mutlu ediyorsa ya da onu düşünmekten bile keyif alıyorsanız, sezginiz size, "Bunu daha fazla yap!" diye mesaj vermektedir.

Mutlu bir hayat size nasıl görünür ve nasıl bir his verirdi? Gözlerinizi kapayın ve bu hayatı yaşadığınızı hayal edin.

Bu hayale elinizden geldiği kadar çok his ve duygu katın. İdeal hayatınızı tezahür ettirebilmeniz, yaratmak istediğiniz şeyle ilgili net, olumlu bir enerji akışını hissedebilmenizle çok ilişkilidir.

İdeal hayatınızı *nasıl* yaratacağınızı düşünerek bulmaya çalışmayın. Siz o hayatı hayal ederken ve hissederken, Evren'e, arzuladığınız hayatı size çekmeye başlayacak bir enerji titreşimi göndermekte olduğunuza güvenin.

Arzu ettiğiniz bir hayatı yaşadığınızı hayal ederken herhangi bir olumsuz düşüncenin veya hissin ortaya çıkıp çıkmadığına dikkat edin. Bu da sezginizden gelen yararlı bir bilgidir ve incelemeniz gereken bir direnç alanını gösteriyor olabilir.

Her gün birkaç dakikanızı bu alıştırmayı yaparak geçirin, kalbinizin arzusunun hızla hayatınıza çekildiğini göreceksiniz.

Sezgi Günlüğünüz

Sık sık, istediğimiz şey yerine, istemediğimiz şeye odaklanırız. Günlüğünüzde şu soruyu ayrıntılı olarak yanıtlamaya başlayın: "Benim ideal hayatım nedir?"

Bu yeni hayata ulaşmanın mümkün olduğunu düşünüyor musunuz? Düşünmüyorsanız, birkaç cümle ile nedenini yazın. Yolunuzu tıkayan nedir?

Denemeye gönüllü müsünüz? Düşüncenizi daha zevkli ve eğlenceli bir hayata sahip olabileceğinizi kabul edebilecek biçimde değiştirmek için ne yapabilirdiniz?

Sezginizin size "evet" dediğini nasıl anlıyorsunuz?

Sezginizin size "hayır" dediğini nasıl anlıyorsunuz?

Kendinizi yeni bir hayat olasılığına açtığınızda -size açık, zevkli ve genişleyici gelen bir hayata açtığınızda- sezginiz size doğru yönde ilerlemenize yardım edecek ipuçları, önseziler ve fikirler vermeye başlayacaktır.

DERS 4

Bolluğu Çeken Bir Mıknatıs Olun

Şimdi tüm ihtiyaçlarımın karşılığını
gökkürenin sonsuz bereketinden çekip alıyorum.
Bütün kanallar serbest! Bütün kapılar açık!
-Florence Scovel Shinn

Para (ya da parasızlık) birçok insan için son derece yüklü bir sorundur. Ben paranın ne spiritüel ne de gayri-spiritüel, ne iyi ne de kötü olduğuna inanıyorum. Onun, sadece, hayallerinizi fiziksel realiteye dönüştürmek için kullanabileceğiniz bir enerji olduğunu düşünüyorum.

Yirmi yılı aşkın bir zamandır sürdürdüğüm sezgisel çalışmada yaptığım gözlemlerden biri şudur: Biz yüksek frekanslı titreşimlerden oluşuyoruz. Bizler titreşimsel yaratıklarız. Sizin düşündüğünüz her düşünce, hissettiğiniz her duygu bedeninizin içinde ve çevresinde belirli bir titreşim kalıbı oluşturur. Duygularınız manyetik olarak yüklü görünen titreşim dalgaları yayar. Sanki siz yürüyen bir mıknatıssınızdır. Böylece, duygularınızın yaptığı yayına veya titreştiği frekansa uygun olanı kendinize çekersiniz. Eğer para veya aşk hayatınız ya da sağlığınız konusunda kendinizi sürekli olarak kötü hissediyorsanız, belli bir titreşim frekansı olan olumsuz duygulara odaklanmaktasınızdır ve bu da olumsuz sonuçları size çekecektir.

İnsanlar, daha fazla bolluk yaratma olasılığına genelde umutla bakmazlar. Danışanım Mary geçen gün bu konuda şöyle dedi: "Ben onaylamaları, imgelemeleri, bütçe yapmayı denedim ve yatırım kurslarına devam ettim, ama hiçbir şey işe yaramadı. Hâlâ meteliksizim. Cesaretimin kırıldığını hissediyo-

rum." Mary'nin düşüncelerinden ve duygularından yayılan enerji titreşimi olumsuz. Onun arabası sık sık bozulur ve bu ona pahalıya mal olur. Yatırımları istediği sonuçları üretmez. Geçen yıl birkaç kez terfi etme fırsatını kaçırdı. Hiç para biriktiremiyor ve emekliliğe yönelik plân yapamadığı için sürekli endişeleniyor.

Oysa tam tersine, kendiniz ve hayat için beklentileriniz hakkında iyi şeyler hissettiğinizde, olumlu şeyleri bir mıknatıs gibi kendinize çekersiniz. Para size akmaya başlar, insanlar size doğru çekilir ve eşzamanlılıklar vuku bulmaya başlar. Size sadece mutlu bir yüz ifadesi takınmanızı, olumlu düşünmenizi, gülümsemenizi ve her şey -öyle olmadığı halde- harikaymış gibi davranmanızı önermediğimi lütfen anlayın. Ben, hayatınızda *yolunda giden* ve bolluğu çekebileceğinizi gösteren küçük şeylere odaklanmaya başlamanızı öneriyorum.

Sezgi Alıştırması: Para Konusunda Ne Hissediyorsunuz?

Birkaç dakika kadar para konusunu düşünün. Daha fazla paranız olsaydı almak isteyeceğiniz bir şeyi ya da sahip olmak isteyeceğiniz bir yaşam tarzını hayal edin.

Durun.

Bu konuda düşündüğünüzde ne hissediyorsunuz? Kendinizi üzgün, umutsuz mu hissediyorsunuz, yoksa bu fikir sizi heyecanlandırıyor, kendinizi enerjik ve umutlu hissetmenizi mi sağlıyor?

Tepkiniz, sezginizden gelen ve para hakkında ve arzu ettiğiniz şeyi kendinize çekme yeteneğiniz hakkında barındırdığınız inançlarla ilgili değerli bir ipucudur. Para ve paranın yaratabileceği şeyleri düşündüğünüzde olumsuz bir duygu ya da hayal kırıklığı mı hissettiniz? Para hakkında bu hissi yaratmış olabilecek hangi düşünceleri ve inançları barındırıyorsunuz?

Sezgi Günlüğünüz

Siz para konusunda endişelenmeyi, yoksullaşmak ve muhtaç olmakla ilgili sonu gelmez senaryolar yaratmayı alışkanlık haline mi getirdiniz? Döngüyü tersine çevirmenin ve hayal gücünüzü daha olumlu ve verimli bir biçimde kullanmanın tam zamanıdır!

> Hiç beklemediğiniz bir anda -sevdiğiniz bir işi yaratmaya harcama koşuluyla- bir milyon dolar alsaydınız ne yapardınız?
>
> Bu miktarı hayatınız boyunca dilediğiniz gibi kullanmak üzere alsaydınız ve para için endişelenmenize gerek kalmasaydı ne yapardınız?

Bu soruların yanıtları, sezginizden gelen ve hayat amacınızla ilgili güçlü bir mesajdır. Söz konusu paraya şu anda sahip olmadığınıza göre, hayal ettiğiniz hayatı yaşamaya başlamak için hangi adımları atabilirdiniz?

DERS 5

Gerçek Bolluğa Erişmek

Tanrım, hayatımın şu anda ne kadar zengin olduğunu unutmama asla izin verme. Sahip olduğum her şeyin ihtiyacım olan her şey olduğunu unutmama asla izin verme. Şükretmeyi unutmama asla izin verme.

-Sarah Ban Breathnach

Benim, yılda yaklaşık beş yüz bin dolar kazanan, ama sürekli parasızlık çeken Bill adında bir danışanım var. O, sürekli olarak, kazandığı paranın kendisine yetmediğinden söz eder. İş hayatında ilerleyememekten korkar. Faturalarını ödemekte gecikir. Bana verdiği çekler sık sık karşılıksız çıkar ve geçenlerde bankasından bir haciz ihbarı aldı.

Bir başka danışanım, Joanne birkaç milyon dolarlık bir vakıf fonuna sahip ve yıllık geliri bir milyon dolar civarında. Geçen gün kendisiyle telefonda konuşurken bana evini beş yüz bin dolar harcayarak yenilediğini ve yeni bir Mercedes satın aldığını söyledi. Ayrıca, bir ay kaldığı Güney Fransa'dan yeni dönmüştü. Konuşurken, o parasız kalmaktan çok korktuğunu söyledi. Böyle bir şeyi hayal etmek bile zor, öyle değil mi?

Geçen hafta Kathy ile konuştum, o iki çocuğunu tek başına büyüten bir anne. Birkaç yıl önce çiçekçilik işine başladı, küçük bir yer açtı. Kendi işinin sahibi olmak, böylece çocuklarına özgürce zaman ayırmak istemişti. Kathy, yılda ortalama kırk bin dolar kazanıyor, muntazam yatırım yapıyor ve kendisine küçük bir birikim sağladı. Bana, "Sahip olduğum şeylere odaklanmayı seçiyorum" dedi, "Tüm çevremde bolluk görüyorum. İhtiyaç duyduğumuz veya istediğimiz bir şey olursa, onu gerçek-

leştirmenin bir yolunu bulabileceğimizi biliyorum."

Bu üç karakter örneğine baktığınızda, hangisinin daha refah içinde olduğunu düşünürsünüz? Belki görünen yanıt Joanne olabilir, çünkü en çok onun parası var. Ancak, ne Joanne ne de Bill kendini refah içinde *hissediyor*. Onlar, paraları tükenecek diye sürekli endişeleniyorlar. Savurganca para harcıyor ve sahip oldukları parayla huzurlu bir hayat yaşayabileceklerine güvenmiyorlar. Öte yandan Kathy, içsel pusulasının ona bolluk yönünü işaret edeceğine güveniyor ve bunu da hayatında hep deneyimliyor. Bana göre, en refah içinde olan o.

Benim bu konudaki fikrim şu: Sizin para konusundaki inançlarınız ve fikirleriniz gerçek bolluğu çekebilir ya da itebilir. Düşüncelerinizin mıknatıslar gibi olduğunu hayal edin. Siz neye odaklanırsanız, kendinize onu çekersiniz. Para hakkındaki endişeniz ister "Bu hafta yemek masrafını ödeyebilecek miyim?" düzeyinde, ister "İstediğim yeni Mercedes'in parasını ödeyebilecek gücüm var mı?" düzeyinde olsun, fark etmez.

Refah nedir? Eğer bankada beş yüz bin dolarınız olsaydı, refah içinde olur muydunuz? Beş milyon doları olan birinin bolluk içinde olduğunu düşünür müydünüz? Bentley marka araba kullanan komşunuz aşırı derecede zengin mi? Şunu öğrenmek sizi şaşırtabilir: Dünya nüfusunun büyük çoğunluğu, başınızın üzerinde bir dam, sırtınızda bir giysi ve masanızda yiyecek bulunduğu için *sizi* gerçekten varlıklı sayar. O halde siz kendinizi neden refah içinde hissetmiyorsunuz?

Prosperity (refah) sözcüğü "umutlu, başarılı ve talihli olmak" anlamına gelen Latince bir sözcükten kaynaklanmıştır. Refah, belli miktarda paraya sahip olmak değildir. O birçok şeyi kapsar. Geçenlerde bir iş arkadaşım refahı şöyle tanımladı: "İçimde ve çevremde tanrısal bir bolluk akışı olduğunu biliyorum. Hedefim, arzum ya da hayalim ne olursa olsun, o şeyi veya durumu hayatımda yaratacak araçlara ve yeteneğe sahibim."

Refah içinde bir hayatı nasıl yaratacağınızı bilmek, istediğiniz her şeyin anında tezahür edeceği anlamına gelmez. Var oluşun bir dualitesi vardır, ona hâkim olmak başlangıçta biraz ustalık ister: 1) Sahip olduğunuz her şey için şükran duyarsınız. Çevrenizdeki bolluğu görür ve ona bir şükür tutumuyla odaklanırsınız. 2) Sürekli olarak gelişmekte, öğrenmekte ve kendi dünyanıza hâkim olmakta olduğunuzu da anlarsınız. Daha fazlasını istemek, yeni hedeflere sahip olmak ve yeni yönlere doğru ilerlemek sizin için doğaldır.

Sezgi Alıştırması: Mali Duruma Şükretmek

Eğer hayatınıza daha fazla refah çekmek istiyorsanız, bu alıştırmayı deneyin. "Mali duruma şükretme" üzerinde odaklanmaya başlayın. Para konusunda kaygılanmaya başladığınızı fark ettiğinizde ya da kendinizi parasal bolluğun yokluğundan şikâyet ederken yakaladığınızda, DURUN. Dikkatinizi şu anda sahip olduğunuz şeylere yöneltin. Eğer çok yoksulsanız ve uzun bir zamandır yoksulluğunuza odaklanıyorsanız, bu zor bir iş olabilir. Ama başlamak önemlidir.

İşte benim "mali duruma şükretme" günlüğümden üç yeni madde:

- Komşumun kullanabileceğim güzel bir yüzme havuzu olduğu için kendimi şanslı hissediyorum. Gün boyunca yazı yazdıktan sonra yarım saat kadar yüzerek rahatladım. Bir havuza sahip olmak ya da bakımı için para harcamak zorunda değilim, ama yine de ondan çok yararlanıyorum.
- Öğle yemeğini ödeme nezaketini gösteren arkadaşım Gail ile birlikte olmaktan keyif aldım. Onun dostluğuna değer veriyorum.
- Ses kasetlerini çoğaltmak için sipariş vermek üze-

reyken, bir meslektaşım kendi kullandığı servisi bildiren bir e-posta gönderdi. Yeni firma aynı hizmeti benim genelde çalıştığım firmadan yüzde otuz daha ucuza sağladı.

Korku ve endişe hissettiğinizi fark ettiğinizde, şu anda sahip olduğunuz şeylere odaklanmaya başlayın ve bunu sürdürün. Bunlar iyi dostlar, sağlığınız, harika çocuklar, ilginç bir iş veya iyi komşular olabilir. Üzerinde düşüneceğiniz ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak bir şey bulun. Dikkatinizi korku ve endişenizden yavaşça uzaklaştırın.

Zihninizi sakinleştirdikten sonra, dikkatinizi hayatınızda yaratmak istediğiniz şeye yöneltmeye başlayın. Bu alıştırmayı düzenli bir biçimde yaptıkça, sezginizin arzu ettiğiniz şeyi size çekecek doğru düşünceleri, inançları ve eylemleri gösterdiğini göreceksiniz.

Sezgi Günlüğünüz

Sarah Ban Breathnach *Basit Bolluk* adlı kitabında bir Şükran Günlüğü'nün, "her gün Evren'e iletilen nazik bir teşekkür notu" olduğunu yazıyor.

İşte, sizin *sezgi* şükran günlüğünüz için birkaç soru:

1. Hayatınızda ne tür bir bolluk istiyorsunuz? (Örneğin, sağlık, dostlar, refah, müşteriler, aşk.)
2. Her gün birkaç dakika ayırıp, istediklerinizi nasıl elde ettiğinizi yazın. Ne için şükran duyuyorsunuz?

Dikkatinizi sürekli olarak kıtlık düşüncesinden çekip, şükretmeye yönelttiğinizde, ruh halinizin yükselmeye başladığını göreceksiniz. Hayatınızda daha önce hiç yokmuş gibi görünen fırsatlar ortaya çıkmaya başlayacak. Şükretmeye odaklanmak, bolluk ve iyi talihle aranızdaki kanalı genişletir ve iyi şeylerin size çok daha çabuk gelmesini sağlar.

DERS 6

Bilge Benliğinizin Gücü

Sabır imana açılan kapıdır. Eğer bu kapıya gelirseniz, sizin, hayalinizin ve Evren'in aynı hizaya gelmekte olduğunu, ama henüz tam orada olmadığını bilin. O noktaya ulaştığınızda coşku duyun! Bu, sizin kendinize düşeni yapmakta olduğunuz ve mucizenizin doğmak üzere olduğu anlamına gelir.

-Sonia Choquette

Hayatınızda *hiçbir şey* olmuyormuş gibi görünen bir dönem yaşadınız mı? O sırada, hangi eylemde bulunursanız bulunun, hiçbir hareket ya da değişiklik olmuyor gibi görünür. Her şey aynı kalır. Danışanlarımın çoğunun bu geçiş döneminden, hayattaki bu duraklamalardan hoşlanmadığını gözlemledim. Bu durum onların kendilerini rahatsız hissetmelerine neden oluyor: "Dua ediyorum. Arkadaşlarımla konuşuyorum. Meditasyon yapıyorum. Kişisel-gelişim kitapları okuyorum. Eyleme geçiyorum. Ama saplanıp kalmış haldeyim. Hiçbir şey olmuyor!"

Ben bu meseleye farklı bakıyorum. Çoğu kez, o kişinin ruhu ile bağlantı kurduğumda ve ona nasıl yardımcı olabileceğimi sorduğumda, şu yanıtı alıyorum: "Söyle ona, görünmeyen dünyada çok şey oluyor. O bir sonraki adım için hazırlanıyor. Ona, sabırlı olmasını, beklemesini, iman etmesini ve mevcut hayatında küçük sevinçler bulmasını söyle. O, yakında kış uykusundan uyanacak."

Çoğu kez bana bu geçiş halini temsil eden sembolik bir görüntü gösterilir. Sonbaharın serin toprağına ekilen çiçek soğanlarının ilkbaharın güzel çiçeklerine dönüştüğünü görürüm. Bu görüntüden, her şey için tanrısal bir bilgeliğin ve zamanla-

manın bulunduğu anlamını çıkarıyorum. Sonbahar ve kış boyunca bu soğanlar toprağın altında hazırlanır. Onlar görünmez, ama gelişimleri için gerekli kusursuz koşulları deneyimler. Onlar endişelenip, kendilerini dinleyen herkese, "Hiçbir şey olmuyor! Bir şeyler *yapmalıyım*!" diye feryat eder mi? Hayır. Onlar bekler ve uygun zamanda toprağın ısınacağını, güneşin gerektiği kadar parlayacağını, yağmurların geleceğini ve kaderlerini onları gören herkese sevinç ve zevk verecek biçimde gerçekleştirebileceğini bilir.

Hayatınızdaki durgun dönemlere değer vermeyi öğrenin. Böyle dönemlerde kendi kendinize ya da yakın arkadaşlarınızla vakit geçirin. Okuyun, yürüyüşe çıkın, doğadan zevk alın, günlüğünüze yazın, dua edin, meditasyon yapın, kendinizi ruhen besleyin ve içinizdeki bilgeliğe kulak verin. Hayatınızın bir sonraki evresinin ne getireceğini bilemeyebilirsiniz, ama o evre gelecektir. Dinlenme döneminiz için şükredin. Siz, durağan göründüğünüz zaman bile, Tanrı'nın bilgeliğin akışının bir parçasısınız.

Sezgi Alıştırması: Öğretmeninize Sorun

Bu alıştırma için elinize bir kalem, bir bloknot ya da sezgi günlüğünüzü alın. Bu alıştırma sırasında sevdiğiniz bir meditasyon müziği çalabilirsiniz. Gözlerinizi kapayın, birkaç derin nefes alın ve *gevşe* sözcüğünü söyleyin. Sakinleştiğinizi hissedin.

Bekleyin.

Evrende güzel, huzurlu ve güvenli bir yere doğru yükseldiğinizi hayal edin. Siz bu yere yüksek bir bilgelik almak için gidiyorsunuz. Birçok insan, gittiği yerin tam bir görüntüsünü görmek yerine, o yeri sadece *hisseder*. Bazıları da bir katedralde veya kilisede ya da aydınlık bir bahçede olduklarını bildirirler. Siz onu kendinizi rahat hissedebileceğiniz herhangi bir

formda imgeleyebilirsiniz. Bu, sizin her zaman, ama özellikle kendinizi saplanıp kalmış veya bunalımda hissettiğinizde gidebileceğiniz kutsal bir yerdir. Burada derin bir sevgi vardır. Burada hemen şimdiye kadar hiç deneyimlemediğiniz bir koruma ve şefkatle sarılıp sarmalanıyorsunuz. Çevrenizdeki ışık ve enerji dalgalarını görün ya da hissedin. Burada ihtiyacınız olan her konuda size yardımcı olacak bir bilgelik ve şifa vardır.

Bekleyin.

Size rehberlik sunmak üzere bir grup bilge öğretmenin geldiğini hayal edin. Onların çevrenizi sardıklarını ve size sevgi gönderdiklerini imgeleyin. Onlarla konuşun ve endişelerinizi anlatın. Onlar sizinle konuşacaklar ve verdikleri yanıtların zihninizde bir anda belirdiğini hissedeceksiniz. Kendi kendinize, "Kendimi şimdi ihtiyacım olan bilgiye açıyorum" deyin. Aldığınız bilgi size yararlı olduğu sürece karşılıklı konuşmayı sürdürün. Onlara, yaşadığınız bu geçiş döneminden ne öğrenmeniz gerektiğini sorun. Sizin yapmanız gereken bir şey olup olmadığını sorun. Bu dönem boyunca sabırlı, imanlı ve güçlü olabilmeniz için size yardım etmelerini isteyin. Size söylemeleri gereken başka bir şey olup olmadığını sorun.

Konuşmanın tamamlandığını hissettiğinizde birkaç derin nefes alın, yavaş yavaş normal bilincinize geri dönün ve aldığınız yanıtları ve izlenimleri yazın.

Birçok insan yanıtları uydurmuş olmaktan endişe eder. Bazıları bilginin kendi sezgilerinden mi, bir rehber ruhtan mı ya da bir melekten mi geldiğini sorgularlar. Bana göre, eğer o bilgi sizin için yararlıysa ve onu aldıktan sonra kendinizi daha iyi hissediyorsanız, bilginin kaynağı o kadar da önemli değildir.

Sezgi Günlüğünüz

Hepimiz bu geçiş dönemlerini yaşarız. Eğer hedefe odaklı, sabırsız ve aşırı girişimciyseniz, durgun görünen bu dönemler si-

ze son derece zor gelebilir. Hayatınızda bir sonraki bölümün açılacağına güvenmek size zor gelir. Böyle dönemleri geçirme tarzınız hakkında bir içgörü kazanmak için aşağıdaki sorulara vereceğiniz yanıtlara bakın.

Hayatınızdaki durgun bir dönemden ya da geçiş döneminden hangi yararları elde ediyorsunuz?

Bu geçiş dönemiyle ilgili nelerden hoşlanıyorsunuz?

Nelerden hoşlanmıyorsunuz?

Nasıl olmanız ya da nasıl davranmanız gerektiği konusunda kendinize ne söylüyorsunuz?

Bu dönemi geçirirken kendinizi rahatlatmak veya ruhen beslemek için ne yapabilirsiniz?

İş değiştirmek, hastalık, boşanma, maddi kayıp ve sevilen birinin ölümü gibi olaylar herkesin hayatında en önemli streslerin başında gelir. Eğer şu anda böyle deneyimlerin birinin ya da birkaçının içindeyseniz, bu krizden çıkıp normal görünen bir hayata dönmek genelde istediğiniz kadar çabuk olmaz. Böyle zamanlarda kendinize soracağınız en iyi soru şudur: "Hayatımdaki bu dönemden kendime şefkat göstererek, sevgi ve sabırla nasıl geçebilirim?" İçsel bilgeliğinizin verdiği her yanıta dikkat edin ve aldığınız içgörüye uygun biçimde davranın.

DERS 7

Yardım Elinizin Altında

Sezgi, Öz'ün bize gerçek hayat labirentinde güvenle ilerleyebilmemiz için verdiği bilinçaltı bir duyudur.
-Sarah Ban Breathnach

Hayatınızda hiç birbiri ardına kötü şeylerin başınıza geldiği korkunç bir dönem geçirdiniz mi? O durumda, büyük olasılıkla kendinizi kapana kısılmış hissetmiş ve "normal" hayatınıza dönüş yolunu bulamayacağınızdan korkmuştunuz. Bu, kendinizi bir ormanın derinliklerinde bulup da hangi yolun sizi daha da derinlere götüreceğini ya da hangi yolun selamete ulaştıracağını bilememek gibidir. Böyle zamanlarda izleyebileceğiniz ve sizi yuvaya götürecek bir yol bulmayı istemiş olabilirsiniz.

Sezgisel rehberlik böyle zamanlarda hayatınızda bir fener görevi görebilir ve size selamete giden yolu gösterebilir. O sizi yuvaya, doğuştan kazanılan hakkınız olan huzur, uyum ve dengeye götürebilir. Ama zihniniz korku ve endişeyle koştururken sezginizle nasıl bağlantı kurabilirsiniz? Birçok insan büyük bir kriz döneminden geçerken sezgisine erişmekte zorlandığını bildirir. Onlar rehberlik sistemlerinin onları terk ettiğini hissederler. Oysa deneyimlemekte olduğunuz stres sadece farklı bir yaklaşımı gerektirir. İşte, gerçekten işe yarayan beş fikir:

Perspektifinizi değiştirin. Bu, geleceğiniz hakkında felâket senaryoları üreteceğiniz bir zaman değildir. Dikkatinizi karamsar düşüncelerden uzaklaştırmak için bilinçli bir çaba gösterin. Şimdilik kısa vadeli bir zaman plânı kullanın. Kendinize şöyle sözler söylemeyi deneyin: "Bunu atlatacağımı biliyo-

rum." "Bugün durumu kolaylaştırmak için ne yapabilirim?" "Durumumu nasıl düzeltebileceğimle ilgili yeni fikirlere açığım, onları kabullenmeye hazırım." "Daha önce de böyle zor zamanlar geçirmiştim." "Bu durumdan iyi bir şey çıkacak."

Olumluya odaklanmış kalın. Kriz zamanlarında genelde *her şeyin* kötü gittiği hissedilir, oysa bu nadiren doğrudur. Sürekli olarak, kendinizi kötü hissetmenize neden olan şeye odaklanmak, zaten zor olan bir durumu daha da kötüleştirecektir. *Yolunda giden* şeye dikkat edin. Bir arkadaşınız sizi neşelendirmek için telefon etmiş veya çocuğunuz bugün okula huysuzluk yapmadan gitmiş olabilir ya da bir iş arkadaşınızla gerçekten keyifli bir öğle yemeği yemiş olabilirsiniz. Her gün takdir edebileceğiniz böyle küçük ve değerli şeyler bulun.

Kendinize iyi davranın. Çoğu kriz sınırlıdır, yani sonsuza dek sürmez; onlar sadece yaşanırken böyle, sonsuza dek sürecekmiş gibi *hissedilir*. Onları biraz daha kolaylaştırmanın ve bu süreçte kendinizi rehberliğe açmanın bir yolu, her gün birkaç dakika ayırıp kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak bir şey yapmanızdır. Arka bahçenizde beş dakika çimenlerin üzerine yatabilir, kedinizi okşayabilir, bir çay molası verebilir ya da ruhunuzu canlandıran bir müzik çalabilir ve amaçsız bir zaman geçirebilirsiniz.

Kısa vadeli hedefler oluşturun. Kendinize olan güveninizi bir hedefe ulaşmak kadar hızlı başka hiçbir şey onaramaz. Şimdi büyük, uzun vadeli, zor hedeflerle uğraşmanın zamanı değildir. Kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlamak için her gün yapabileceğiniz küçük şeyler neler olabilir? Kolayca başarabileceğiniz ve stresinizin azalmasına yardımcı olacak şeylerin kısa bir listesini yapın. İşte, geçenlerde stresli bir zamanımda yaptığım bir listeden beş örnek: Bu hafta en az bir kez dışarıdan yemek ısmarla. Her gün beş dakika bedeni esnetici eg-

zersizler yap. Bırak, gece gelen telefonları telesekreter kaydetsin. Bu hafta eğlenceli bir film seyret. Masaj yaptır. (Siz hedeflerin sıkıcı olmaları gerektiğini mi düşünmüştünüz?!)

Sezgi Alıştırması: Neyi Takdir Ediyorsunuz?

Korku ve endişe dolu olduğunuzda, sezgisel rehberliğinizin size akması genelde güçleşir. Sanki olumsuz düşünceler olumsuz bir enerji yaratmakta ve bu enerji sizi kuşatıp, içinizdeki bilgeliğin sizinle iletişim kurmak için yaptığı en güçlü girişimleri bile reddetmektedir.

Şunun üzerinde düşünün: Kendisine gösterdiğiniz ilgiyi olumsuz nakaratlarla karşılayan bir arkadaşınıza duygusal destek vermeyi hiç denediniz mi? Arkadaşınız, "Bu hiçbir zaman daha iyi olmayacak! Hiçbir şey benim için yolunda gitmiyor! Durum gittikçe daha kötü oluyor! Durum umutsuz!" diye söylenip duruyor olabilir. O, bu haldeyken, vereceğiniz bilgece öğütlere kulak asmayacaktır.

Eğer kendinizi bu arkadaşınız gibi söylenirken yakalarsanız, aşağıdaki satırları çok dikkatle okuyun:

> Kendinizi kötü hissetmenize neden olan, içinde bulunduğunuz koşullar değildir.
>
> Kendinizi kötü hissetmenize neden olan, içinde bulunduğunuz koşullar hakkında kendinize söylediğiniz sözlerdir.
>
> Kendinizi kötü hissedince de, bu olumsuz duygular deneyimlemekte olduğunuz olumsuz koşulları daha da ağırlaştırır.
>
> Bu döngüyü beslemekten vazgeçmelisiniz, şu anki koşullarınız arasında takdir ettiğiniz bir şey bulun ve hemen ona odaklanmaya başlayın, yoksa durum gittikçe daha da kötüleşir.

Bu zor bir sevgidir, ama eğer aşağı doğru yönelen bir olumsuzluk sarmalı içindeyseniz, denemenizi istediğim bir yöntem var. Her sabah yataktan kalkmadan önce şu anda hayatınızda olan ve takdir ettiğiniz bir şey seçmenizi istiyorum. Bu, çok küçük ya da çok büyük bir şey olabilir. Bu, içinde uyuyabileceğiniz bir yatağa sahip olmak ya da köpeğinizin sizi sevmesi kadar basit bir şey olabilir; veya halen bir işe sahip olmanız ya da sağlıklı olmanız gibi daha büyük bir şey olabilir. Ne seçtiğiniz önemli değildir, sadece her gün bir şey seçin.

İşte alıştırma:

İstemediğiniz bir şeye -örneğin parasızlığa, hastalığa, çocuğunuzla veya eşinizle ilgili endişenize- odaklanmaya başladığınızı fark ettiğiniz anda, durun.

Hemen o gün takdir etmeyi seçtiğiniz şeye odaklanmaya başlayın.

Ruh haliniz değişene dek, takdir ettiğiniz o şeye odaklanmayı sürdürün; sonra ilginizi başka şeye yöneltmek için bir şey yapın. İşin özünde, radyonuzun ayarını olumsuzluk istasyonundan olumluluk istasyonuna çevirmeye çalışmaktasınızdır.

Sizin göreviniz kendinizi daha iyi hissedeceğiniz bir alana girmektir. O olumlu alanda kendinizi daha umutlu hissetmeye, böylece sezginizden gelen ve daha önce engellemiş olduğunuz mesajları tekrar almaya başlayabilirsiniz. Böylece, size hizmet etmeyen bir düşünme alışkanlığından ve bir enerji titreşimi alışkanlığından kurtulmaktasınızdır. Bu herhangi bir alışkanlıktan vazgeçmeye benzer; yeni tutumunuzun otomatik hale gelmesi sabır ve sebat gerektirir. Eğer bu yöntemi gayretle uygularsanız hayatınız yavaş yavaş güçlü biçimde değişecektir.

Sezgi Günlüğünüz

Bir krizin ortasındayken, hiç düşüncelerinizin kontrolden çıktığını fark ettiniz mi? O durumda, kendinizi hayatınızda felâ-

ketler hayal ederken ya da en kötü senaryoları düşünürken bulabilirsiniz. En azından, acil bir durum yaşarken kendi içinizde huzurlu bir yer bulmak zordur. İşte, yardımcı olabilecek bir yöntem: Her sabah günlüğünüze aşağıdaki sorunun yanıtını yazın.

Bugün hayatınızda en çok neye şükrediyorsunuz?

Bunu zihinsel bir alışkanlık haline getirin. Kendinizi ne zaman bunalmış veya üzgün hissederseniz, dikkatinizi "şükür düşüncesi"ne kaydırın. Bu düşünce, kontrolden çıktığınızı hissetmeye başladığınız zaman bir demirleme görevi yapabilir. Yolunda gitmeyen şeyler yerine, yolunda giden şeylere odaklanın. Derin nefesler alın, sakinleşin, zihninizi ve hayal gücünüzü şükretmeye yöneltin. Bunu yaptığınıza memnun olacaksınız.

DERS 8

Spiritüel Yolculuk

İnsan yükseklere uçma dürtüsü hissettiğinde,
sürünmeye asla razı olamaz.
-Helen Keller

Ben dünyanın en kötü meditatörlerinden biriyim. Ancak spiritualite hakkında okuduğum birçok kitap meditasyonun önemini ısrarla vurguluyor. Ben, düşüncelerimi susturmaya ve nefesimi izlemeye çalışarak ne kadar uzun süre otururwhile, o kadar çok huzursuzlandığımı görüyorum, ama meditasyon yapmanın mutlak değerini de anlıyorum.

Meditasyonun Tanrısal Olan ile aranızda bağlantı kurduğuna inanıyorum. Meditasyon yapmak, tanrısal enerjinin içinizden akmasını, sizi arındırmasını, olumsuzluğu temizlemesini ve sizi güçlendirmesini sağlar. Bu enerjinin sezginin bilgeliğini de içerdiğine ve onu kullanmanın hayatın birçok yolunda yeni ilham ve yön bulmanızı sağladığına inanıyorum.

İşte, meditasyonla huzur bulmanın birkaç yolu: Oturup kısa bir meditasyon yapmanıza izin verin. Birçok meditasyon öğretmeni en az yirmi dakika meditasyon yapmanızı tavsiye eder. Ancak, ben bu kadar süre oturma beklentisiyle başlamanın başarısızlığa yol açabileceğini gördüm. Onun yerine, kendinize, "Beş dakika meditasyon yapacağım" deyin. Sessiz kalma ve Tanrı'nın huzurunda olma niyetini taşıyın. Bu durumda, çoğu kez, on beş ya da yirmi dakika meditasyon yapmış olduğunuzu fark edebilirsiniz. Meditasyon sırasında kendinizi bir "zaman'sızlık" kuşağındaymış gibi hissedebilirsiniz.

"Tanrı'nın huzurunda" nasıl otururunuz? Sadece oturun.

Zihninizi elinizden geldiği kadar sessizleştirin ve tanrısal bilgelikten sizinle birlikte olmasını isteyin. Tanrı'yı nasıl gördüğünüz ya da nasıl anladığınız önemli değildir. Güzel bir melek, kulağınızda bir fısıltı, bir coşku hissi veya içsel bir biliş hayal edebilirsiniz. Bazıları Tanrı'nın bir habercisi olarak gördükleri bir varlığın mevcudiyetini hissederler. Onlar İsa'nın, Muhammed'in, Musa'nın, Meryem Ana'nın ya da başka bir spiritüel öğretmenin veya kendi rehberlerinin varlığını hissettiklerini bildirirler. Bunu deneyimlemenin tek bir *doğru* yolu yoktur. Tanrısal bilgelikle bağlantınız sadece size özgüdür.

Müzik dinlemeyi de deneyin. Bu, odaklanmanıza yardım eder. Benim taşınabilir kulaklıklı bir CD çalarım var ve ruhen yükseltici müzikler çalıyorum. Bu hemen her zaman daha açık ve yüksek bir ruh hali içine girmemi sağlıyor.

Hep Tanrı'nın ya da rehberlerimin bir tören borusu çalarak ortaya çıkıp, "Buradayım. İşte, bütün sorularının yanıtı!" demelerini istemişimdir. Ancak, içinizden gelen gerçek mesajların süptil olduklarını gördüm. Onlar ruhumdan hafif dürtüler ve fısıltılar olarak geliyor. İşte bu yüzden, direnç hissetmeme rağmen, meditasyona zaman ayırıyorum. Ben dinginleşmek, içime yönelmek ve dinlemek için zaman ayırıyorum.

Sezgi Alıştırması: Yürüyün, Yazın, Dans Edin!

Değişik meditasyon biçimlerini deneyin ve size en uygun olanı keşfedin.

İşte bazı seçenekler:

Yürüyüş meditasyonunu deneyin. Bir konu hakkında gerçekten sıkıntı ve huzursuzluk duyuyorsanız, bu meditasyon size özellikle yardımcı olabilir. Ormanda ya da doğal bir çevrede sessizce ve rahatsız edilmeden yürüyebileceğiniz bir yer seçin. İçinde bulunduğunuz âna odaklanarak sakinleşin. Tüm du-

yularınızı kullanın ve çevrenizdeki her şeyi ayrıntılarıyla gözlemleyin. Havadaki hoş kokuyu, kuş seslerini, teninize vuran esintiyi fark edin. Kendinizi nasıl hissettiğinize dikkat edin. Sükûnet bulduğunuzda, iç huzurunuzu neyin bozduğunu düşünün. Bu düşünceyi bir soru haline getirin ve yürüyüşünüzü sürdürürken gelecek yanıta kulak verin.

Günlüğünüze yazın. Yazı yazmak da harika bir meditasyon biçimidir. Kusursuz yazım kuralı veya hatasız gramer kullanmak için çaba sarf etmeyin. Buradaki hedefiniz sadece sözcükler aracılığıyla çözülmektir. Belirli bir konu hakkında rehberlik almak istiyorsanız, bunu deneyin. Sözgelimi yarım saat gibi kesin bir süre saptayın ve sezginizden yanıtlar isteyin. Ben, "..... konusunda ne yapmalıyım?" veya "..... konusunda en iyi eylem yolu ne olabilir?" gibi yanıtı sınırlamayan sorular yazmanın yardımcı olduğunu gördüm. Yanıtlarınızı sansürlemeye kalkışmayın. Her ne hissediyorsanız ya da zihninize her ne geliyorsa onu olduğu gibi yazın. Meditasyonunuz sona erdikten sonra veya günün ilerleyen bir saatinde geri dönüp aldığınız yanıtları değerlendirin.

Niyet tutarak dans edin! Eğer benim gibi hiç yerinde duramayan biriyseniz ve oturarak meditasyon yapmakta zorlanıyorsanız, tersini deneyin: Dans edin! Benim aldığım rehberlik, sık sık, hayatımda büyük bir iman atlayışı yapmamın zamanının geldiğine işaret etmiştir. Yeni bir kitaba başlamak, yeni bir yerde konuşmak ya da ulusal bir televizyon programına katılmak gibi olaylar beni biraz endişelendirir. Oturarak meditasyon yapmayı ve bu durumlarla ilgili mükemmel sonuçları imgelemeyi denedim, ama odaklanmakta zorlandım. Onun yerine ruhen yükseltici bir müzik parçası çalıyor, gözlerimi kapıyor ve dans ediyorum. Eğer cesarete ihtiyacınız varsa, Gloria Gaynor'ın "I Will Survive" (Buna da Dayanacağım) adlı parçasını çalın. Yeni yönlere yönelmek için bir dürtüye ihtiyacınız varsa,

Patti LaBelle'nin "New Attitude" (Yeni Tutum) adlı parçasını dinleyin. Sakinleşmeye ve rehberlik almak için içinize yönelmeye ihtiyaç duyuyorsanız, Sanaya Roman'ın kasetlerinden birini deneyebilirsiniz. Size ilham veren bir müzik parçası bulun. Çoğu meditasyon grubu bu meditasyonu uygulamaz, ama yine de o sizin için yararlı olabilir!

Sezgi Günlüğünüz

Sezgi olarak da bilinen ruhsal danışmanınıza sormak istediğiniz soruları yazın. Şu yaklaşımı deneyin:

Ne istediğinizi belirleyin ve sonra yanıtı sınırlamayan bir soru sorun. İşte size başlangıç için birkaç fikir:

"Daha çok para kazanmak istiyorum. Bunu başarmanın en iyi yolu nedir?"

"Kız kardeşimle daha iyi geçinmek istiyorum. Hangi yaklaşım iyi olur?"

"Eğlenceli, kârlı ve heyecan verici bir kariyer istiyorum. Hangi seçenekler işime yarayabilir?"

"Sezgimi duyma yeteneğimi geliştirmek istiyorum. Hangi adımları atmalıyım?"

Bu soruları yukarıda tarif edilen meditasyonlardan birini uygularken sorun. Yanıtların geleneksel bir meditasyon yaparken alınanlara kıyasla daha kolayca geldiğini görebilirsiniz. Yanıtlarınızı günlüğünüze yazın ve aldığınız bilgi doğrultusunda davranın. Ara sıra bu yanıtları gözden geçirin, böylece aldığınız sezgisel bilginin düşüncelerinizi nasıl yeni yönlere yönlendirmiş olduğunu göreceksiniz. Büyük olasılıkla, hoş bir şekilde şaşıracaksınız!

DERS 9

Sevgiyi Kucaklayın

Tanrı'nın yolunda bir öğretmen olarak görevimiz, içimizde hep daha büyük bir sevgi ve bağışlama kapasitesi aramaktır. Bunu "seçici hatırlama" yoluyla yaparız, sadece sevgi dolu düşünceleri hatırlamaya ve korku dolu olanları bırakmaya bilinçli olarak karar veririz.
-Marianne Williamson

Geçen gün komik bir deneyim yaşadım. Dar bir yoldan arabamla eve gidiyordum. Önümde çok yavaş araba kullanan bir sürücü vardı. Zihnim telefonlarını yanıtlamam gereken danışanlarımla, yanıtlanacak e-postalarla, akşam yemeği için ne pişireceğim konusuyla doluydu. Bu sürücüye gittikçe daha fazla sinirleniyordum. Onun hakkında her türlü kötü şeyi hayal ediyordum. Kasıtlı olarak yavaş gittiği belliydi. Ardındaki uzun araba kuyruğuna aldırmıyordu. Bu adam kim olduğunu sanıyordu!

En sonunda, karşıdan akan trafikte bir ara oldu ve ben onu geçmek için hızlandım. Trafiği engelleyen bu aptal adama ters ters bakmak için başımı çevirdiğimde, yaşlı komşumu bana gülümseyip el sallarken görünce şaşırdım. Ancak utangaç bir biçimde sırıtıp, hafifçe el sallayabildim ve kendimi çok pişman hissederek ondan bir dakika önce eve vardım.

O öğleden sonra, bir süre, başkalarıyla ilgili yargılarımı düşündüm. Bunu yapmaktan hoşlanmıyordum, ama onun otomatik bir hale geldiğini fark ettim. "Bu kadın saçlarını bu renge boyamamalıydı!" "Bu adamın pantolonu çok kısa!" "Komşumun çimlerini daha sık biçmesini isterdim." Bu eleştirel zihin hali-

ne girmeye başladığımda, kendimi olumsuz ve tükenmiş hissediyorum. O haldeyken, içinde bulunduğum durumlar beni daha kolayca sinirlendiriyor. Böyle hissettiğimde, düşünüşümü değiştirmemi sağlayacak bir rehberlik istemem gerektiğini biliyorum.

Böylece, bir deney yapmaya başladım. Hakkında olumsuz bir yargıda bulunacağım birini gördüğümde, odak noktamı değiştiriyorum. Şimdi, "Bu kişide hoşuma giden ya da takdir edeceğim ne var?" diye soruyorum. Çirkin saç renkli kadının üzerinde harika bir kıyafet vardı; paçaları kısa olan adamın gülümseyişi çok hoştu ve çimlerinin bakımını yapmayan komşum yemeye can attığım kekler pişiriyor.

Öfke ve nefret hislerine tutunmayı sürdürdüğünüzde, incinen -diğer kişi değil- yine siz olursunuz. Bu güçlü olumsuz hisler sezginizden gelen ve sizin bir biçimde dengelenmeniz gerektiğini bildiren göstergelerdir. Bunu idrak ettiğinizde, dua ederek ya da meditasyon yaparak, sizi sevgi ve bağışlamaya yöneltecek bir rehberlik dileyin. O zaman kaçınılmaz olarak, düşünüşünüz değişmeye başlayacak ve siz durumu yeni ve farklı bir perspektiften, size daha huzurlu gelen bir perspektiften göreceksiniz.

Ben, bu dünyada hayata saygı duymak, birbirimizi takdir etmeyi, ruhen beslemeyi ve sevmeyi öğrenmek için bulunduğumuza içtenlikle inanıyorum. Yazar ve vaiz Mary Manin Morrissey bu konuda şöyle yazıyor: "Sonuçta, gerçekten önemli olan şey verdiğiniz sevgi, aldığınız sevgi ve geride bıraktığınız sevgidir... Her şey şu üç sözcüğe indirgenir ve biz bunu hatırlamalıyız: Sevgiye öncelik ver." Eğer izin verirseniz, sezgi sizi her zaman sevgi dolu bir yere götürecektir. İşte, şimdi kendimi çok daha iyi hissediyorum!

Sezgi Alıştırması: Huzuru Seçin

Yakınlarda yaşadığınız ve sizi sinirlendiren, üzen ya da yargılamaya iten bir durumu düşünün. Onu günlüğünüze yazın.

Sessizce oturun ve Tanrı ile bağlantı kurmanıza izin verin. Sevgi dolu bir Mevcudiyetin sizi doldurduğunu ve kuşattığını hissedin.

Günlüğünüze yazdığınız durumu düşünün. İçsel rehberliğinizden, bu durumu daha sevgi dolu bir biçimde deneyimlemenizi sağlamasını isteyin.

Algınızda bir değişim veya bir huzur duygusu hissedebilirsiniz. Zihninizde, o durum hakkında yeni bir düşünüş biçimini gösteren sözcükler oluşabilir. O anda herhangi bir şey olmayabilir de, ama birkaç saat ya da birkaç gün içinde o durumla ilgili yararlı bir içgörü mutlaka alırsınız.

Sezgi Günlüğünüz

Herhangi bir kişi ya da bir şey hakkında öfke ve hiddet duymak, duygularınızı ve özünüzü (spirit) çok güçsüz düşürür. "Ebeveynlerim bana bunu yaptılar" ya da "Ben ancak bu insan değişirse mutlu olabilirim" gibi düşünceleri düşünüp durmanız sizi bir kurban pozisyonuna sokar. Mutluluğunuz konusunda bir seçime sahipsiniz. Sizi rahatsız eden durumu düşünerek boşa harcadığınız enerji ve hissettiğiniz güçlü duygu, sizi içinizdeki bilgeliğin sevecen iletişiminden -ona en muhtaç olduğunuz anda- yoksun bırakır.

Bir insan ya da bir durum hakkında öfke veya kin barındırıyor musunuz?

Durumu günlüğünüzde kısaca tarif edin.

Aşağıdaki soruyu çabucak yanıtlayın. Onun üzerinde çok fazla *düşünmeyin.* 1'den 10'a kadar bir değerlendirme yaparsanız, sizce bu çözülmemiş sorun ne kadar enerjiye mal oluyor?

Bu kişiyle ya da bu durumla barışmak istiyor musunuz?

Eğer yanıtınız evet ise, sessiz bir yer bulun, içinizdeki rehberliğe uyumlanın ve şu soruyu yazarak yanıtlayın: "Bu durumla ilgili olarak nasıl huzura kavuşabilirim?" Yazdıklarınızı düzeltmeyin, sadece zihninizde o anda belirenleri yazın. Kalbinize ve aklınıza ne gelirse, onu olduğu gibi kâğıda dökün.

Bitirdiğinizde, ne yazdığınıza bakın. Hangi eylem yolunu izleyeceksiniz? Bir iki satırlık bir özet yazın.

Öfke ya da benzeri güçlü duygulardan en fazla zarar gören kişi, bu duyguların yöneltildiği kişi değil, bu duyguları hisseden kişidir. Eğer bu alıştırmayı yaparken kendinizi "kurban" olarak görme alışkanlığınızın olduğunu fark ettiyseniz, sizi mutsuz eden bu süreğen düşünce kalıbını kırmak için çaba göstermenize değer.

DERS 10

Önce Kendini Bil

Kendime güvenip, mümkün olduğunca kendim olabildiğimde, hayatımdaki her şey kolayca, çoğunlukla mucizevî bir biçimde yerli yerine otururak bunu yansıtır.
-Shakti Gawain

Bir hayaliniz var mı -örneğin, güzel, sakin, huzurlu bir hayat yaşamak ister miydiniz? Bazılarınız için, bu özgürce harcayabileceğiniz kadar çok paraya sahip olmak olabilir. Böylece, siz dünyayı dolaşabilir, lüks restoranlarda yemek yiyebilir ve en son modaya göre giyinebilirdiniz. Bazıları için bu taşrada aileleri ve dostlarıyla birlikte sade bir hayat sürmek olabilir. Belki de siz hep hayalinizdeki işe sahip olan birilerine gıpta ettiniz ya da onların yaşam tarzından zevk alacağınızı hayal ediyorsunuz. Hayalleriniz ruhunuzun size gönderdiği mesajlardır. Onlar size hayat amacınız ve misyonunuz hakkında bilgi verir.

Çocukluğumdan beri, geniş bir dinleyici kitlesi karşısında konuşmayı, kitaplar yazmayı, televizyon programlarına katılmayı hayal ederdim. Bu, yirmili yaşlarımda düşük ücretli işlerde çalışırken saçma bir fikir gibi görünüyordu. Bir mağazadaki indirimli satış çılgınlığından sonra kadın çamaşırlarını katlayıp düzene sokarken, hayallerime tutunmak bile zordu. Gelecekte bir gün geriye bakıp da hayatımın o dönemine güleceğimi düşündüğümü hatırlıyorum.

Birçoğunuz hayallerinizden onları yararsız ve uygulanamaz bulduğunuz için vazgeçtiniz. Bazen, eğer isteklerinizin gerçekleşme olasılığını yıllar boyunca yadsımışsanız, o hayalleri tam olarak hatırlamanız bile zorlaşır. Tekrar hayal kurmanızı sağ-

layabilmek isterdim. Kendinizi "Keşke ..... yapabilseydim" veya "Günün birinde umuyorum ki ....." diye düşünürken yakalarsanız dikkat edin. Hayalleriniz görüntüler olarak da gelebilir. Birkaç sakin dakikanız olduğunda, hangi konuda hayal kurduğunuzu görüyorsunuz?

Tüm bu bilgiler sezginizin size anlattıklarıdır! Birçok danışanım sezgilerinin onlarla iletişim kurmayı bıraktığını söylüyor. Eğer içinizdeki rehberliğe yeterince uzun bir süre kulak asmazsanız, gerçekten de onun mesajları gittikçe bulanıklaşır ve silikleşir gibi görünecektir. Hatta bu rehberlik yok olmuş gibi görünebilir.

Hiç zor bir zaman geçiren bir arkadaşınız oldu mu? Belki, onu empatiyle dinlediniz ve ona bilgece öğütler verdiniz, ama o bu öğütlere kulak asmadı ve başını daha da derde sokacak bir şey yaptı. Bu durumda, sizi işitmeye hazır olana kadar ona başka öğüt vermek istemezdiniz, öyle değil mi? Aynı şey sezgi için de geçerlidir. Sezgi, hayalleriniz aracılığıyla size orada olduğunu hatırlatacaktır. Sonra o, bu hayallerinizi nasıl gerçekleştirebileceğiniz konusunda daha fazla bilgi vermek için sizin hazır olmanızı bekleyecektir.

Birkaç yıl önce görüşmekte olduğum bir danışanım, son derece rekabetçi bir hukuk firmasının ortağı konumundayken daha sade bir hayata duyduğu özlemle de mücadele ediyordu. Hayalleri yelkenliyle denize açılmakla, okyanus kıyısında yaşamakla, huzur dolu bir hayat sürmekle ilgili imgelerle doluydu. Ama o bu hayallere dikkat etmek yerine, para kazanmak için gittikçe daha fazla çalıştı. Özlemini çektiği dinginliğe ulaşmak uğruna kârlı ve kamçılayıcı kariyerinden vazgeçmek zorunda kalmaktan korkuyordu.

Geçenlerde onunla tekrar konuştum. Hastalanmış ve şifa bulmak için kendine zaman ayırmak zorunda kalmıştı. İyileşme döneminde haftalar boyunca yatakta yatarken tekrar ha-

yallerine dikkat etmeye başlamıştı. "Neden yapamıyorum?" yerine "Nasıl yapabilirim?" sorusunu sormaya başlamıştı. İyileştikten sonra işini okyanus kıyısında yer alan bir eyalete nakletmiş, bir yüzer ev satın almıştı ve artık orada yaşıyordu. Bir avukat olarak yaşadığı hızlı hayatın içinde bu durumu bir aklı-selim vahası olarak tanımlıyordu. Böylece, o kendisi için güzel bir dünya yaratmıştı.

Sezgi Alıştırması: Hayallerinizin Gücü

Hayallerinize dikkat etmeye başlayın. Onları ruhunuzdan gelen ve size hayatınızda daha büyük huzur ve mutluluk yaratabilmek için seçmeniz gereken yolu gösteren bilgiler olarak görün. Bir fincan çay alın, gözlerinizi kapayın, geçmişi düşünmeye başlayın ve o geçmişin geleceğinizi bilgilendirmesini sağlayın. İşte size başlangıç için birkaç yöntem:

Çocukluğunuzu düşünün. Büyüdüğünüz zaman ne olmak istediğinizi hatırlıyor musunuz?

Okulda en sevdiğiniz konular hangileriydi?

Bugün hâlâ aynı konulara ilgi duyuyor musunuz? Eğer öyleyse, onları şimdiki hayatınızda nasıl geliştirmeye başlayabilirsiniz?

Çocukken "eğlenceli bir gün" size ne ifade ediyordu? Belki hediye edilen bir kutu mum boya ile bütün gün resim yapmayı ya da annenizle birlikte bahçede çalışmayı veya legolarla yüksek bir bina kurmayı eğlenceli buluyordunuz.

Bir yetişkin olarak "eğlenceli bir gün" size ne ifade ediyor? (Sadece çocukların iyi vakit geçirebileceklerini kim söylemiş?!)

Kariyerinizle ilgili hangi fikirlerden en sonunda vazgeçtiniz? Aralarında tekrar dikkate almak istedi-

ğiniz fikirler var mı?

İhtiyacınız olan tüm paraya sahip olsaydınız, idealinizdeki gibi bir gün, bir hafta, bir ay ya da bir yıl geçirmek için neler yapardınız?

Ölmeden önce başarmak istediğiniz beş şeyi düşünün.

Bu listeye baktığınızda, gözünüze ne çarpıyor? Sizi şaşırtan yanıtlar var mı? Kendinizi hangilerini gerçekleştirmek için hazır hissediyor ya da o konuda heyecan duyuyorsunuz? Ve işte asıl soru: Hâlâ eğleniyor musunuz?!

Sezgi Günlüğünüz

Siz hayal kurduğunuzu bile bilmiyor olabilirsiniz, ama herkes hayal kurar! Hayallere daldığınızda neye odaklandığınızı fark etmeye başlayın ve düşündüğünüz şeyleri not edin.

Ne hakkında hayal kuruyorsunuz?

Bu hayali gerçekleştirmeye başlamak için hangi adımları atabilirsiniz?

Hayaller eksik olan bir şey hakkında fikir veren önemli ipuçlarıdır. Siz hayatınızda neye hazırsınız? Hayalleriniz sizi işinizin taleplerinden uzaklaştırıp güzel bir adaya götürüyor mu? Belki de kısa (ya da uzun) bir kaçışın tam zamanıdır. Düşünceleriniz daha çok dağcılık, kapalı paraşütle atlama, bungee jumping gibi hareket isteyen şeylere mi sürükleniyor? Özünüz (Spirit) biraz risk almanızın uygun olduğunu hatırlatıyor olabilir. İç dünyanıza daha fazla dikkat etmeye başladığınızda, yanıtlar belirecektir. Sezginizden gelen o küçük dürtülere güvendiğinizde, dış dünyada fırsatlar ortaya çıkacaktır.

DERS 11

Hayatınızdaki İyi Şeylere Odaklanın

Kendinizle barışana kadar,
sahip olduklarınızla asla doyum bulmayacaksınız.
-Doris Mortman

Biz insanlar garip yaratıklarız. Hiç dikkatinizi çekti mi, siz en sonunda bir hedefe ulaştığınızda kendinizi kısaca kutlar, anlık bir doyum hisseder ve hemen sonra yeni ve farklı bir şey istemeye başlarsınız. Bu aslında yanlış bir şey değildir. Biz hedeflere erişmeye çok bağlı görünüyor, daha fazlasını istiyor ve geleceğe bakıyoruz. Sorun, sahip olduğunuz şeyleri, bulunduğunuz yeri ve başardığınız şeyleri takdir etmediğiniz zaman baş gösteriyor. Eğer hayatınızdan sürekli olarak hoşnutsuzsanız, Evren'e nimetlerle dolu bir hayatı size çekecek mesajlar göndermiyorsunuz demektir.

"Mutluluk sizin içinizdedir" kavramı size tanıdık gelebilir. Mutluluk yeni bir iş, daha fazla para, evlenmek (veya boşanmak!), çocuk sahibi olmak ya da emekli olabilmek ile garanti edilemez. Deneyimlediğiniz her sevinç, mutluluk ve huzur sizin tutumunuz, düşünceleriniz ve inançlarınız tarafından yaratılır. Hiçbir yeni olay ya da koşul sizin doyuma ulaşmanızı güvenceye alamayacaktır; bunu ancak o olay ya da koşul hakkındaki düşünceniz ve duygunuz sağlayacaktır.

Şu anda ne için şükran duyuyorsunuz? Siz takdir etmeye odaklanmaya başladığınızda, sezginiz arzuladığınız hayatı nasıl yaratacağınız konusunda size sürekli bilgi sağlayacaktır. O, sizi doğru yöne yöneltecek dürtüler, imalar, hisler, önseziler ve rüyalar sunacaktır. Bu tanrısal yardımı alabilmek için, sezgi-

nin mesajlarını almaya açık bir kanala ihtiyacınız vardır.

Eğer sürekli stresliyseniz ve hep daha fazla zaman, para, özgürlük, enerji -veya başka bir şey- istiyorsanız, benim "kutsal aylaklık" olarak adlandırdığım şeye zaman ayırmalısınız. Tüm o stres işaretleri, sezginizden gelen ve yavaşlamanızın veya bir ara verip rahatlamanızın ya da hayatınız hakkında düşünmek için bir zaman ayırmanızın tam zamanı olduğunu gösteren işaretlerdir. Siz gerçekten ne istiyorsunuz? Sizin ruhunuzu ne doldurur? Neleri bırakabilirsiniz? Hayatınızda hangi nimetler var? Bunlar sezgisel rehberlik sisteminize sormanız gereken sorulardır. Gelen yanıtları dinleyin, üzerinde düşünün ve eyleme geçin. Meditasyon yapmak, yazmak ve yeni hayaller kurmak için zaman ayırmanız çok yararlı olacaktır. Bunlar arzuladığınız hayatı yaratmanın ilk adımlarıdır.

Sezgi Alıştırması: Huzura Yolculuk

Sevdiğiniz, kendinizi orada gevşemiş ve huzurlu hissettiğiniz bir yer var mı? Bu kendi evinizde sevdiğiniz bir koltuk, verandanız, hatta banyo küvetiniz olabilir. Bu, evinizin dışındaki bir yer de olabilir. Benim evime arabayla yakın mesafede bir şelale var. Sık sık piknik sepetiyle oraya gider, derede yavaşça yüzen ördekleri ve kazları seyrederim.

Eğer özel bir yeriniz yoksa böyle bir yer bulmayı hedefleyin. Bu kitabı veya sezgi günlüğünüzü de oraya götürün. Yapmanız gereken şey çok basittir. Sadece orada olun. Çevrenizdeki şeyleri gözlemleyin. Çevrenizi içinize alın. Nefes alın. Gevşeyin. Sadece kendinizle ve çevrenizle birlikte olun. Sakinleşin. Eğer zihninizin gezindiğini fark ederseniz, onu şimdiki âna geri getirin. Kutsal aylaklık için zaman ayırın. Mutluluk halini hissedin.

Sezgi Günlüğünüz

Sezgisel fikirler ve düşünceler, çoğunlukla, zaman ayırıp yavaşladığımızda ve sakinleştiğimizde gelir. Bu yüzden, her hafta birkaç dakika zaman ayırıp sessizce oturun ve kendinize şu önemli soruları sorun:

Nelere şükrediyorsunuz?

Hayatınızda daha fazla sessiz, spiritüel bir zamana sahip olmak için ne yapabilirsiniz?

Bu konuda duyduğum en büyük yakınma şu: "Benim vaktim yok!" Faal bir günden birkaç dakika çalmak için yaratıcı yollar düşünün. Belki öğle tatili sırasında kısa bir yürüyüşe çıkabilir ya da ev halkından on beş dakika önce kalkıp, en sevdiğiniz koltukta bir fincan kahveyle sessizce oturabilirsiniz. Eğer beş dakika temiz hava almak için aralar verirseniz ömrünüzü uzatabilirsiniz.

DERS 12

Bedeninizin Bilgeliği

Bedenimizdeki hastalık belirtileri bize bir şeyleri değiştirmemiz gerektiğini söyleyen bir dildir.
-Mona Lisa Schultz

Ben yıllarca boyun ağrısı ve ona eşlik eden migren ağrıları çektim. Bazen beni çalışamaz hale getiren bu rahatsızlığı azaltmak için omurga masajını, masajı, yogayı, akupunkturu, ağrı kesici ilaçları ve daha birçok şeyi denedim. Bu yöntemlerin birçoğu bir süre işe yaradı ya da rahatsızlığımı azalttı. Yine de çektiğim ağrının kökenini merak ettiğimi fark ettim. Bu ağrıyı neden çekiyordum? O bana hayatımla ilgili bir mesaj iletiyor olabilir miydi? Dengesi bozulmuş bir şey mi vardı? Eğer nedeni bulur ve o konuda bir şey yaparsam ağrı yok olacak mıydı?

Sırtımda ve boynumda özellikle kötü adale kasılmaları yaşadığım bir günün ardından bir masaj terapistine gittim. Masanın üzerinde bedenimin onun becerikli elleri altında gevşemesini bekleyerek yatıyordum. O sırada, kafamın içinde, şu sözleri tekrarlayan bir ses duydum: "Bununla başa çıkabilirim. Ben güçlüyüm. Bunu başarabilirim. İlerlemeyi ve eyleme geçmeyi sürdüreceğim." Sonra, bu sözlerin kendime ve hayatıma bakışımı yansıttığını fark ettim. Ben dayanıklı, güçlü ve bağımsızım ve bunu *başarabilirim*! Benim hayatımda savunmasızlığa, bağımlılığa, hatta biraz zayıflığa veya güvensizliğe yer yoktu.

Bu benim kendi iç diyaloğumdu. Bunu bana kimse söylemiyordu, kendim söylüyordum. Ne dediğimi fark etmem, kendime karşı çok sert olduğumu ve bu yüzden bir sürü sorumluluğu *sırtlandığımı* anlamamı sağladı. Bu sözcük belli bir ne-

denden ötürü vurgulanıyor olmalıydı. Birden bedenin ne kadar mecazi olduğunu fark ettim. Sorumluluğu *sırtlanmak* ensemde, sırtımda ve omuzlarımda fiziksel ve duygusal ağrılara neden oluyordu.

Masaj terapisti kaslarımdaki düğümler üzerinde çalışırken ben ağlamaya başladım. Birden o kadar güçlü ve dayanıklı olmam gerekmediğini fark etmiştim. Kendimi o kadar yüksek standartlarda tutmak zorunda değildim. Savunmasız olmanın ve yardım istemenin bir sakıncası yoktu, bilemeyeceğim şeyler olduğunu, hatta hayatımdaki bazı şeylerle ilgili korku ve kuşku duyduğumu kabul etmemin bir sakıncası yoktu. Günlük listesinde *sırtlanması gereken* pek çok şey bulunan bir süper-kadın olmam gerekmediğini anlamıştım.

Bunu idrak eder etmez ensemdeki ağrının geçtiğini söyleyebilmek isterdim. Geçmedi, zaman içinde ben kendime karşı o kadar sert olmamayı öğrendikçe ve her şeyi kusursuz biçimde yapma beklentimi azalttıkça o da hafifledi. Şimdi, yıllar sonra, bu ağrıyı çok seyrek olarak hissediyorum, ama o ortaya çıktığında bedenimin bana sezgisel bir mesaj göndermekte olduğunu anlıyorum: "Yavaşla. Çok fazla şey üstleniyor ve her şeyi tek başına yapabilirmiş gibi davranıyorsun. Kendine zaman ayır, dostlarından ve ailenden destek al."

Sezgi Alıştırması: Bedeninizden Gelen Şifa Bilgeliği

Beden sezgisel bilgiyi harika bir biçimde iletir, ancak birçoğumuz onun bize sunduğu önemli işaretleri görmezden geliriz. Oysa bedeniniz, hayatınızda sağlıklı bir fiziksel, spiritüel ve duygusal dengeyi sürdürme konusunda size değerli bir geribildirim sunan bilge bir müttefik olabilir. Bedeniniz size, "Yanlış giden bir şey var, lütfen dikkat et" mesajını verdiğinde, o mesaja ne kadar kulak verirsiniz?

İşte, bir rahatsızlık yaşadığınızda ve iyileşmenize yardımcı olabilecek sezgisel bilgi almak istediğinizde deneyebileceğiniz bir alıştırma. Aşağıda yazılanları önce bir ses kayıt cihazına okuyun veya alıştırma sırasında size okuyabilecek birini bulun. Yavaş gitmeyi unutmayın. Bu alıştırmayı yaparken herhangi bir yargı ya da eleştiri barındırmamak yararlı olur.

Tam ve derin bir nefes alın, sonra nefesinizi verin. (Biraz bekleyin.) Tekrar derin bir nefes alın, nefesinizi karnınıza kadar çekin, sonra tam olarak boşaltın. (Bekleyin.) Bir kez daha derin bir nefes alın ve nefesinizi yavaşça verin. (Bekleyin.) Tekrar normal, ama yumuşak bir biçimde nefes almaya başlayın.

Dikkatinizi bedeninize yöneltin. Kendinize gerektiği kadar zaman tanıyın. (Bekleyin.) Farkındalığınızı bedeninizde fiziksel bir sorun, rahatsızlık, endişe ya da sıkıntı hissettiğiniz bölgeye yöneltmeye başlayın. Kendisini size sunmak isteyen ne varsa onun ortaya çıkmasına izin verin. (Bekleyin.)

Bu sorunu bedeninizin neresinde hissediyorsunuz? (Bekleyin.) O nerede yer alıyor? Bu rahatsızlığın varlığını doğrulamak için biraz bekleyin. Bedeninizin bu fiziksel sorunla ilgili olarak size bir mesaj verebileceğini dikkate alarak bu mesaja kulak verin. (Bekleyin.)

Sorunlu bölgeyi herhangi bir yargı ya da eleştiri üretmeden hissedin. Bu sorunu tüm duyularınızla deneyimleyin. Onun bir rengi var mı? (Bekleyin.) Bir şekli var mı? (Bekleyin.) Sorunu bir tat veya koku olarak bile hissedebilirsiniz. Ne algılıyorsunuz? (Bekleyin.) Bu sorunla ilişkili bir duygu var mı? (Bekleyin.) Eğer sorunun bir sesi olsaydı ne söylerdi? (Bekleyin.) Aldığınız bilginin şu anda bir anlam ifade etmesi gerekmez. Onu daha sonra değerlendirmeye vaktiniz olacaktır.

Bu sorunu size doğru gelen her biçimde deneyimlemeye devam edin. Ona farklı açılardan bakabilir ya da sorular sorabilirsiniz. Yargılamama halini sürdürmeyi unutmayın. Sadece gö-

receğiniz, hissedeceğiniz, işiteceğiniz ve deneyimleyeceğiniz şeyleri merak edin. Siz sadece araştırma yapıyor, sezginizden gelecek her bilgiye açık kalıyorsunuz. Bilginin gelmesine izin verin. Yanıtları zorlamayın. Aldığınız her şey sadece bilgidir. (Bir süre bekleyin.)

Şimdi, eğer hazırsanız derin bir nefes alın ve sonra yavaş yavaş nefes verin. Bu sorunla ilgili olarak bu alıştırmayı istediğiniz zaman tekrar yapabilirsiniz. Tekrar nefes alın ve yavaşça nefesinizi verin. Bu alıştırmadan sonra bilgi edinebileceğinizi bilin. Yavaş yavaş odaya geri dönün ve gözlerinizi açın.

Normal bilincinize tamamen geri döndüğünüzde, günlüğünüzü alın ve deneyiminizi yazın.

Bedeninize daha çok dikkat etmeye başlayın. O size hangi mesajları gönderiyor? Yorulduğunuzda, dinlenin. Susadığınızda su için. Acıktığınızda yemek yiyin. Bedeninizin işaretlerine kulak verip, onlara uygun davrandığınızda, o da sizi sağlıklı olmakla ödüllendirecektir.

Sezgi Günlüğünüz

Bedeninizin size verdiği işaretleri ve mesajları anlamak bazen yaratıcı biçimde düşünmeyi gerektirir. Aşağıdaki sorulardan bazıları size biraz tuhaf gelebilir, ama onları yanıtlamaya çalışın, çünkü bu sorular sezginin genelde mesajını iletmek için kullandığı sembolik ve mecazi imgeleri ortaya çıkarabilir.

Bedeniniz ne hissediyor?

Bedeninizin neresinde gerilim, hastalık ya da acı hissediyorsunuz?

Gözlerinizi kapayıp bu sorunu düşündüğünüzde, zihninize hangi görüntüler geliyor?

Eğer bu sorun bir şekil olsaydı, ne olurdu?

Eğer o bir renk olsaydı, ne olurdu?

Eğer bu sorun bir hayvan olsaydı, ne olurdu?

Eğer bu sorun bir sembol olsaydı, ne olurdu?

Eğer bu sorunun bir sesi olsaydı ve sizinle iletişim kurabilseydi, ne söylerdi?

Eğer onun hisleri olsaydı, ne hissederdi?

Bedeninizin size söylemek istediği başka bir şey var mı?

Bu sorunu çözmek için ne yapabilirsiniz?

Hangi adımları atmaya gönüllüsünüz?

Bu alıştırmadan ne öğrendiniz? Sizi şaşırtan bir şey oldu mu? Yanıtları günlüğünüze yazabilir ve birkaç gün veya birkaç hafta sonra onları tekrar okuyabilirsiniz. Bazen yanıtlar zihninizde bir süre kaldıktan sonra sizin için çok daha açık ve anlaşılır hale gelirler.

DERS 13

Hayatla Dans Etmek

Eğer ona izin verirsek, bir aksilik
bizi daha iyi bir yere götürebilir.
-Anne Wilson Schaef

Görünüşe göre, eğer meditasyon yapar, onaylamalarınızı söyler ve olumlu bir biçimde düşünürseniz başınıza kötü bir şey gelmeyecekmiş gibi bir kavram vardır. Dahası, eğer başınıza kötü bir şey gelirse, onu sizin bir biçimde *kendinize çekmiş* olduğunuza dair yaygın bir inanç vardır. Bu fikre göre, siz bu kötü şeyin vuku bulmasını gizlice istemişsinizdir!

Benim başka bir teorim var. Ben bazı aksiliklerin, hatta başarısızlıkların *yeniden-yönlendirmeler* olduğunu düşünüyorum. Sizin hiç bir geziye çıkıp kaybolduğunuz oldu mu? Bahse girerim, benim birkaç kere yaptığım şeyi siz de yapmışsınızdır: Gittiğiniz yönde ilerlemeyi sürdürürseniz, hedefinize sihirli bir biçimde ulaşacağınızı inatla varsaymışsınızdır. Bu çok saçma görünse de, o sırada böyle yapmanız, yanlış yönde ilerlediğinizi fark edip, durup, haritayı kontrol edip doğru yöne dönmenizden çok daha kolaymış gibi görünür.

Tanrısal sezgi de aynı biçimde çalışır. Sanki ruhunuz, sizin yanlış yöne gittiğinizi, gerçek amacınızdan uzaklaştığınızı görür. Bu bilge benlik sizin hayat yolculuğunuzun genel-özetini görebilir ve sizin mutlu ve doğru yolda olmanızı ister. O, birkaç kere omzunuza vuracak ve size, "Hey, uyan! Yanlış yoldasın!" diyen sezgisel dürtüler verecektir. Eğer siz bu mesajları duymazdan gelmeyi sürdürürseniz, eninde sonunda bir kriz patlak verecektir.

Bonnie diye adlandıracağım bir arkadaşım var, kendisi çok başarılı bir emlâkçıydı. Tüm ülkede, emlâk satışında bir lider olarak kabul edilirdi. Hafta sonları dâhil, gece-gündüz çalışırdı. Gelirini ve ününü koruyabilmek için kendisini işine yüzde yüz elli vermesi gerektiğine inanırdı. Bonnie'nin hiç boş vakti yoktu, hayatında bir denge de yoktu, böylece, bir süre sonra sağlığı bozulmaya başladı. Ama o aldığı sezgisel dürtüleri sadece yaşlanma belirtileri olarak görüp önemsemedi ve aşırı hızlı temposunu sürdürdü. Bu durumun nereye vardığını tahmin edebilirsiniz -o, önemli bir sağlık krizi yaşayarak işini tamamen bırakmak zorunda kaldı. Bir yıl boyunca tedavi olmak için uğraştı.

O yıl, Bonnie yaşam dengesinin tehlikeli bir biçimde bozulmuş olduğunu kabul etti. Böylece, meditasyon yapmaya, günlük tutmaya, hayal kurmaya, düşünmeye ve kendisi için yeni bir hayat yaratmaya başladı. Bir aksilik gibi görünen olayın aslında ne olduğunu anladı: O bir yeniden-yönlendirme idi. Bugün Bonnie sağlıklı ve başkalarının hayatlarında yönlerini ve dengelerini bulmalarına yardım eden başarılı bir yaşam koçu.

Sezgi Alıştırması:
Kendini Yeniden İyi Hissetmek

Sessizce oturun. Gözlerinizi kapayın ve birkaç derin, gevşetici nefes alın.

Hayatınızda kendinizi sevinçli, rahat ve huzurlu hissettiğiniz bir zamanı düşünün. Bir süre bu anıların tadını çıkarın. Birlikte olduğunuz insanları, katıldığınız faaliyetleri, yaşadığınız evi hatırlayın. Bu sahneleri ve hislerinizi mümkün olduğunca canlı kılmak için elinizden geleni yapın.

Sezginize şu soruyu sorun: "Bu güzel hisleri tekrar hayatıma getirebilmek için ne yapabilirim?"

Her düşünceye, hisse, izlenime ve bedensel duyuma dik-

kat edin. Sezginiz sizinle birçok biçimde iletişim kurar. Yanıt size hemen gelmeyebilir ve bu sorun değildir. Yanıtı bir rüyada alabilir ya da günün ilerleyen bir saatinde o yanıtı birden "bilebilirsiniz."

Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın ve normal bilincinize geri dönün.

Sezgi Günlüğünüz

Eğer daire şeklinde ve dilimli bir grafik düşünürseniz, halen zamanınızı ve enerjinizi işe, sosyal hayata, spiritüel hayata, aileye, eğlenceye ya da sizin için önemli olan başka bir alana hangi yüzdelerle bölüştürürsünüz? Hayatınızın bazı bölümlerinin şu anda dengesiz olduğunu hissediyor musunuz? Eğer öyleyse, işte size günlüğünüzde dikkate alabileceğiniz iki soru:

> Hayatınıza tekrar güzel hisler ve denge getirmek için ne yapabilirdiniz?
>
> Daha fazla denge sağlamak için hangi adımları atmaya gönüllüsünüz?

Birkaç aksilikle veya engelle karşılaşmayı bekleyin; onlar arzuladığınız hayatı yaratma sürecinin doğal bir parçasıdır. Bir engelle karşılaştığınız için kendinizi başarısız görmeyin. Kendinizi toplayın, denemeye devam edin ve tüm cesaretinizle ilerleyin. Kendinize ne öğrendiğinizi sorun ve yolunuza geri dönün. Hayalinize doğru küçük adımlar atın ve yürümeyi sürdürün!

DERS 14

Hayatınızı Sevinç ve Tutkuyla Yaşayın

Aydınlanmış spiritüel öğretmenler başka herkes gibi kalp krizi ve kanserden ölüyorlar, oysa sigara içip hamburger yiyen huysuz karamsarlar bazen yüz yaşına kadar yaşıyorlar. Ve hepimiz, ne kadar fasulye filizi yersek yiyelim, millerce koşalım, onaylamalarımızı söyleyelim, saatlerce meditasyon yapalım ve ne kadar sıkı dua edersek edelim, yine de zamanı gelince ölüyoruz. Mesele, ölüp ölmeyeceğimiz değil, nasıl öleceğimizdir.

-Joan Borysenko

Hayatınızı nasıl yaşıyorsunuz? Borysenko'dan yapılan yukarıdaki alıntının dediği gibi, bir şeyleri garanti etmek için tüm *doğru* şeyleri yapmaya çalışarak kendimize işkence ediyor olabiliriz. Peki, neyi garanti etmek için? Cennete gitmeyi, en uzun ömrü sürmeyi, "En Spiritüel İnsan" ödülünü almayı, en fazla parayı kazanmayı ya da öldüğümüzde en çok oyuncağa sahip olmayı mı? Biz çoğu kez acı çekiyor ve ideal olmayan koşullara katlanıyoruz, çünkü tüm bu iyi davranışların gelecekte bir gün karşılık bulacağına, ödüllendirileceğine inanıyoruz.

Peki, "şimdi"den ne haber? Araştırmalar en mutlu insanların, işlerin iyi bir şekilde sonuçlanmasını bekleyen, hayatlarındaki küçük olaylardan zevk alan, başkalarının onlardan hoşlanacaklarını uman ve insanların içindeki "iyi"yi görmek için ellerinden geleni yapanlar olduğunu göstermiştir. Onlar hayatın inişleri ve çıkışları olacağını anlar, ama iyi olana odaklanmış kalmaya çalışırlar.

Hepimiz iyimser bir yapıya sahip değiliz; ancak, hepimiz

düşünce ve tutumlarımızla sağlıklı ve mutlu bir hayat yaşama konusunda muazzam bir güce sahibiz. Kendinizi üzgün ya da endişeli hissettiğinizde, hayatınızda şükran duyduğunuz bir şeye odaklanmaya alışın. Bunu her yerde -trafiğin ortasında arabanızda otururken, yemek yaparken, geceleri yatmaya hazırlanırken veya bir kuyrukta beklerken- yapın. Eğer "şu ânı" stressiz ve güzel bir an haline getirebilirseniz, böyle birçok ânı sıraya dizip onlardan bir gün, bir hafta, bir ay oluşturabilirsiniz. Kim bilir, belki de böylece geleceğiniz kendi kendini gözetebilir!

Sezginize uygun davranmak ve şükran duyduğunuz şeylere odaklanmak, üzüntüsüz ve sıkıntısız bir hayatı garanti etmeyecektir, ama böyle yapmanız sizi, koşullarınız ne olursa olsun, iç huzuru ve ruhsal dinginlik yaratmanın en emin yoluna götürecektir.

Sezgi Alıştırması: İyi Bir Hayat Yaşamak

İşte size küçük bir test! Sizin için doğru olanların yanına bir işaret koyun. Şimdi dürüst olun, bunu sizden başka kimse görmeyecek.

- Her gün bunaldığımı hissediyorum.
- Kendiminki hariç herkesin ihtiyaçlarıyla ilgileniyorum.
- Kendimi üzgün ve keyifsiz hissediyorum.
- İyi uyuyamıyorum.
- Sürekli olarak yorgun ve sinirliyim.
- Her günü coşku ve hevesle bekliyorum.
- Eğlenceli ve ödüllendirici şeyler yapmaya zaman ayırıyorum.
- Kendimi coşkulu hissediyorum.
- Sabahları dinlenmiş uyanıyorum.

- Güne başlarken enerji dolu olduğumu hissediyorum.

Bu küçük testin gizli bir yanı yok. Sizden kendinize puan vermenizi bile istemeyeceğim. Sadece ilk beş ifadeden kaç tanesini, ikinci beş ifadeden kaç tanesini işaretlediğinize dikkat etmenizi istiyorum. Yanıtlar aşikârdır. Sezginize soracağınız soru şu olmalıdır: "Hayatımı nasıl coşku dolu bir biçimde yaşayabilirim?" Bu sorunun yanıtı, sizi tüketen bir şeyi bırakmak ve onun yerine sizi heyecanlandıracak ve çekici gelecek bir şey koymak olabilir.

Sezgi Günlüğünüz

Arzuladığınız bir hayatı yaratmak için, o hayatın neye benzeyeceği ve nasıl bir his vereceği konusunda bilgiye ihtiyacınız olacaktır. İşte, günlüğünüz için sorular:

Size ne sevinç verir?

En çok ne'den gurur duyarsınız?

Başarılı olduğunuzda, bunu nasıl anlarsınız?

Hayatınıza daha fazla sevinç katmak için hangi adımları atmaya gönüllüsünüz?

Herkes başarıyı farklı biçimde tanımlar. Bazıları için, sahip oldukları paranın miktarı ya da sahip oldukları evin özellikleri başarının ifadesidir. Bazıları ise mükemmel çocuklar yetiştirdikleri ya da zorlukların üstesinden geldikleri için kendilerini başarılı hissederler. Kendiniz için doğru yanıtı ancak siz bilirsiniz.

DERS 15

Değişime Doğru Tanrısal Olarak Yönlendirilen Adımlar

Başarı merdiveninde bazıları üst, bazıları orta, bazıları ise alt basamaklarda bulunurlar, ama büyük çoğunluk bir merdivenin var olduğunu bile bilmez.
-Robert Schuller

Ben sabırsız bir insanım. Böyle olmaktan hoşlanmıyorum, onun için bu yönüm üzerinde sürekli çalışıyorum. Kendime yavaşlamayı, içinde bulunduğum andan zevk almayı ve sahip olduğum her şey için şükretmeyi hatırlatıyorum. Bu konuda her zaman başarılı olmadığımı itiraf etmeliyim. Örneğin, yardımcıma "Kitabım neden hâlâ en çok satanlar arasında değil?" diye şakayla karışık bir biçimde sorduğumda, o yayınlanalı henüz daha iki hafta olmuştu.

Huzursuzluk ve sabırsızlık hissetme konusunda yalnız olmadığımı biliyorum. Danışanlarımdan sürekli duyduğum sözler şunlar: "Onaylamaları, imgelemeleri, sezgime kulak vermeyi denedim, ama bu işe yaramıyor! İstediğim şeyi neden hâlâ elde edemiyorum?" Siz acaba yanlış bir şey mi yapıyorum, onaylamaları uygunsuz bir biçimde mi söylüyorum ya da sezgimi yanlış yorumlayıp kötü seçimler mi yapıyorum diye düşünüp kuşkuya düşebilirsiniz. Ben, hayatın çoğumuz için düz bir çizgide gider görünmediğini keşfettim. Birçok kişisel-gelişim kitabında söylenenlere rağmen, genelde, bir başarıdan bir başka başarıya çabasızca ilerleyemezsiniz.

Evren, sahnenin gerisinde, başarıya giden basamakları tırmanmanıza yardım etmek üzere iş başındadır. Yaratmak iste-

diğiniz bir sonraki deneyime doğru gelişmek için neye ihtiyacınız olduğunu tam olarak bilen bir tanrısal zekâ vardır. Susan Jeffers, *Mücadeleyi Bitir ve Hayatla Dans Et* adlı güzel kitabında, "Biz spiritüel olarak tekâmül ederken, hayatın bize sunduğu her şeyle daha iyi başa çıkabilecek bir konumda oluruz" diye yazıyor ve şöyle ekliyor: "Hepimiz bunu da çabucak ve kolayca gerçekleştirmek isteriz, ama iş spiritüel bir varlık olmaya gelince, hız işe yaramaz."

Ben hayatta başarısızlık gibi hissettiğim birçok deneyim geçirdim. O sırada umarsızca istediğim hedeflere erişebileceğimi hayal etmem bile zordu. Ancak, yıllar sonra, şimdi geriye dönüp o durumlara baktığımda, Evren'in vizyonuma doğru gelişmeme yardım etmek için o dolambaçlı yolları yoluma yerleştirmiş olduğunu görebiliyorum.

Bana hiçbir şey olmuyormuş gibi göründüğü zamanlarda, duygularımda, düşüncelerimde ve spiritüel gelişimimde derin değişimler meydana geliyordu. Sanki tanrısal zekâ kendim ve dünya hakkındaki sınırlayıcı inançlarımı aşmak için neye ihtiyacım olduğunu tam olarak biliyordu. Tanrı beni hayatımdaki sonraki basamakları çıkabilmek için ihtiyaç duyduğum şeye hazırlıyordu.

Siz, hedefinizin terfi etmek, hayat arkadaşınızı bulmak ya da çok satan bir kitap yazmak olduğunu düşünebilirsiniz. Bunda bir yanlışlık yoktur! Ancak, Tanrı sizin arzularınızı o hedeflere uzanan yol boyunca sevgiyi, bağışlayıcılığı, şefkati, birliği, bilgeliği ve sabrı öğrenmenize yardımcı olmak için kullanır. Evrensel bilgelik kuvvetleri spiritüel gelişiminize yardımcı olmak için çalışırken, sizin odaklanacağınız nitelikler itimat ve imandır.

Sezgi Alıştırması: Değişim için Güçlü Sorular

Hayat bize bir dizi iniş ve çıkış sunar. Hayatınızda her şeyin çok iyi gittiği alanlar olabileceği gibi, kendinizi saplanıp kalmış hissettiğiniz ve bundan sonra ne yapacağınız konusunda endişelendiğiniz alanlar da olabilir.

Gözlerinizi kapayın, birkaç yavaş ve derin nefes alın ve karşınızda çok bilge bir spiritüel rehberin oturduğunu hayal edin.

Nefes alırken rehberinizin size göndermekte olduğu derin sevgi, kabul ve şefkati hissedin. Bu niteliklerle dolduğunuzu ve kuşatıldığınızı hissediyorsunuz. Bu hali birkaç dakika boyunca deneyimleyin.

Şimdi rehberinize soracağınız üç soru var. Her sorudan sonra durun ve yanıtı bekleyin.

"Şu anda ne öğreniyorum?"

"Şimdiki durumumda huzur bulmak için ne yapabilirim?

"Yapmam gereken herhangi bir şey var mı?"

Gözlerinizi açın ve aldığınız yanıtları yazın.

Yanıtları sanki "uyduruyormuşsunuz" gibi hissetmek yaygın bir deneyimdir. Yanıt bir his olarak gelebilir, zihninizde birden sözcükler belirebilir ya da yanıt birden içinize doğabilir, onu birden bilirsiniz. Bütün bunlar içinizdeki rehberliğin sizinle konuşma yollarıdır. Eğer algıladığınız yanıtlar kendinizi daha sakin ve daha endişesiz hissetmenizi sağlamışsa, aldığınız şeyin Tanrısal Sezginiz olduğuna güvenebilirsiniz.

Sezgi Günlüğünüz

Eğer halen hayatınızda zorlayıcı bir dönemden geçiyorsanız, benzer bir şeyi deneyimlemiş olduğunuz bir dönemi düşünmenizin yardımı olabilir. Çoğu kriz kendi kendini sınırlama eği-

limindedir. (Siz o kriz dönemini yaşarken böyle görünmese bile!) İşte günlüğünüzde dikkate alabileceğiniz birkaç soru:

Hayatınızda karşı karşıya kaldığınız en zor üç durum hangileridir?

Bu zorlukların sonucunda hangi nitelikleri geliştirdiniz?

Bu zorluklar sizi daha sonra eriştiğiniz hedeflere nasıl hazırladı?

Bu soruların yanıtlarını düşünürken hangi içgörüyü keşfettiniz? Zor zamanlarda kendinize şöyle söylemenin yardımcı olduğunu keşfetmiş olabilirsiniz: "Daha önce buna benzer zamanlar geçirdim. Ben güçlüyüm (veya becerikliyim, cesurum, zekiyim -ya da hangi sözcük size uyarsa). Bu niteliği içinde bulunduğum zor durumu aşmakta kullanacağım ve her şey yoluna girecek. Sadece sabırlı olmam gerekiyor."

DERS 16

Yaşamak için Doğduğunuz Hayat

Dünyadaki misyonunuzun sona erip
ermediğini anlamak için işte size bir test:
Eğer yaşıyorsanız misyonunuz sona ermemiştir.
-Richard Bach

Basit bir deneme yapın. On dakika kadar uzanabileceğiniz rahat bir yer bulun ve ideal bir hayatın size nasıl göründüğüyle ilgili bir hayal kurun. Kendinizi hedeflerinize erişirken görün, en çok zevk aldığınız şeyleri yaparken hayal edin. Bu hayali kurana kadar okumaya ara verin.

Tamam. Söyleneni yaptınız mı?

Danışanlarımla bu alıştırmayı yaparken, insanların kendilerini iki kategoriye ayırdıklarını gördüm. Birinci grup bu hayali kurduktan sonra, onların duydukları heyecan seslerinden anlaşılır. Onlar, ideal hayatlarının neye benzediğini ve nasıl bir his verdiğini bana ayrıntılarıyla anlatabilirler. Bu grup başarıya doğru ilerler. İkinci grup ise -yetersiz para, yetersiz eğitim, destek vermeyen eş, düşük özsaygısı gibi- yollarını kesecek sorunları bana anlatarak başlar. Durumu kavradınız. Onlar daha hayal kurmaya başlamadan önce kendi kendilerini bu hayalin gerçekleşemeyeceğine ikna ederler.

Her gün bilincinizi dolduran hayaller ve hedefler sezginizin sizinle konuşma biçiminin bir parçasıdır. Sizi heyecanlandıran ve kendinizi tutkulu hissetmenize neden olan şey, yapmak için doğduğunuz şeydir. O hisler içinizden akan *yaşam enerjisidir*. Bir şey için coşku duyduğunuzda, kendinize, bu enerjiden uzaklaşmak yerine, nasıl onunla *birlikte* hareket edebile-

ceğinizi sorun. Evet, bu önemli bir sorudur.

Harry Potter ve Sırlar Odası adlı kitapta, büyük büyücü Dumbledore, Harry Potter'e şöyle der: "Bizim gerçekte ne olduğumuzu gösteren şey, yeteneklerimizden daha çok, seçimlerimizdir." Siz başarıyı yaratacak yeteneğin içinizde olduğuna ya da yolunuzda pek çok engelin bulunduğuna inanmayı seçebilirsiniz. Siz hangisini seçiyorsunuz?

Sezgi Alıştırması: Yavaşlayın ve Dinleyin

Birçoğumuz çok faal bir hayat sürdüğümüzden içimizdeki "sessiz, dingin sesi" duymakta zorlanır, onun bilgeliğine uygun davranacak zamanı bulamayız. Bu sezgi alıştırması için ev ödeviniz *yavaşlamaktır*. Gerçekte bu ne anlama gelir?

Bir randevuya giderken evinizden erken çıkın, böylece önce biraz yürümeye ve temiz hava almaya vaktiniz kalır.

Siz de ofiste hep geç saatlere kadar çalışan insanlardan biriyseniz, işinizden vaktinde ayrılın.

Kendinize güzel bir yemek hazırlayın ya da bir arkadaşınızı arayarak onu bir lokantada birlikte yemek yemeye davet edin.

Mahallenizde ya da iş yerinizin çevresinde acele etmeden bir yürüyüş yapın. Çevredeki her şeyi fark etme pratiği yapın.

Takviminizde boş bir gün ayırın ve o gün için hiçbir plân yapmayın.

Kendinize gün boyunca birkaç kere sadece *durmayı* ve birkaç dakika yavaş, derin nefesler almayı hatırlatın.

Yapmaktan zevk aldığınız, sizi yavaşlatan ve hayatı takdir etmenizi sağlayan bazı şeyler nelerdir? Her hafta bunların *en azından* birini yapın.

Tüm bunların sezgiyle ne ilgisi vardır? Her gün hayatınıza sakin ve huzurlu bir zamanın girmesine izin verdiğinizde, Öz'ün (Spirit) o sessiz, dingin sesine içeri kayıp sizi bilgeliğiyle onurlandıracak bir yer açarsınız. O zaman, her şeyi kaplayan bir sevgi ve bilgelik kuvveti içinizi doldurur ve sizi kuşatır. O sizin doyuma ulaşmanızı, mutlu olmanızı ve yaşamak için doğduğunuz hayatı yaşamanızı ister.

Sezgi Günlüğünüz

Hayatınızda geriye bakıp, heyecan duyarak ve kendinizi bütünüyle vererek yaptığınız üç şeyi düşünün. Aklınıza hangi anılar geliyor? Bunları günlüğünüze yazın. İşte, daha büyük bir içgörü sağlayabilecek iki soru:

Bu üç deneyimde hangi ortak tema vardı?

Bu coşku ve heyecanın bir kısmını hayatınıza geri getirmek için şimdi ne yapabilirsiniz?

Büyük bir değişiklik yapmak zorunda olmadığınızı hatırlayın. Küçük bir değişiklikle başlayın. Genelde, birbiri ardına küçük adımlar attığınızda, daha önce yokmuş gibi görünen seçenekleri görmeye başlarsınız. Coşku duyduğunuz şeye doğru ilerlemeye gönüllü olun, o zaman hayatınız mucizevî bir biçimde değişmeye başlayacaktır.

DERS 17

Basit Bir Başarı Plânı

Başarılı bir gün: Yeni bir şey öğrenmek; en az on kere gülmek; birine moral vermek; değerli bir hedefe doğru ilerleme kaydetmek; huzur ve sabır geliştirmek; kendiniz ve bir başkası için iyi bir şey yapmak; tüm nimetlerinizi takdir etmek ve onlar için şükretmek.

-Michael Angier

Ben kişisel-gelişim kitaplarını çok severim. Onları yayınlanır yayınlanmaz alıp okurum. Beş, altı tanesini başucumda tutar ve geceleri uyumadan önce okurum. Ancak, bazılarının günlük hayatınıza uydurulamayacak kadar karmaşık fikirlerle dolu olduğunu düşünüyorum. Aşağıda, en önemlileri arasından seçip sezgiyle bağdaştırdığım bazı fikirler yer alıyor:

Ne yapmayı seviyorsunuz? Başarılı insanlar dikkatlerini tutku duydukları konulara yöneltirler. Onlar her gün hoşlandıkları bir şeyi yapmaya zaman ayırırlar. Bazıları için bu ücretini aldıkları bir iş, bazıları için ise gönüllü bir çalışma ya da sadece zevkli bir uğraş olabilir. Sizi heyecanlandıran şeylere dikkat etmeye başlayın. Bunlar, size peşine düşmeniz gereken konular hakkında ipucu verebilir.

Şükretme pratiği yapın. Üzerinde odaklandığınız şeyi elde edebileceğinizi gösteren pek çok kanıt vardır. Siz de, sık sık, *sahip olmadığınız* şeyler konusunda sızlanıp yakınır, tüm çevrenizdeki bolluğu görmezden gelir misiniz? Öyleyse, hayatınıza kolayca çektiğiniz şeylere dikkat edip, onları takdir etmeye başlayın. Belki sizin sağlıklı bir bedeniniz ya da harika bir

arkadaş grubunuz vardır. Etrafınızdaki küçük şeyleri -örneğin, bahçenizde ortaya çıkan yeni çiçeği, kedinizin mırlamasını, bir çocuğun kahkahasını ya da yeni yağmış karın güzelliğini- fark edin. O zaman her biçimiyle bolluk, siz daha fark etmeden, hayatınıza akmaya başlayacaktır.

İçinizdeki bilgeliğe güvenin. Sezgilerine güven duyan insanlar hayatta daha başarılı olabilirler. Onların bu bilgiyi nasıl aldıkları -ister bilge bir melek veya bir rehber ruh aracılığıyla, ister "içgüdüsel bir his" yoluyla olsun- önemli değilmiş gibi görünür. Siz bu izlenimleri nasıl aldığınıza dikkat etmeyi öğrenin ve sık sık içinizdeki "sezgisel başarı koçu"na danışın.

Başarılarınızı kabul ve tasdik edin. Kaç kez bir hedefe ulaşmak için gerçekten sıkı çalışıp da, sonra elde ettiğiniz başarıları hiç önemsemediniz? Ben her gün, her ay, her yıl başardığım şeylerin listesini yapıyorum. Eğer siz de böyle yaparsanız, belki de hayatınızda daha önce hayal ettiğinizden daha çok başarı yaratmış olduğunuzu keşfedeceksiniz. Başarı kendi üzerine inşa edilir.

Kendinizle olumlu biçimde konuşun. Bunun önemini ne kadar vurgulasam azdır. Kendinize düzenli olarak ne söylerseniz hayatınızda onu deneyimlersiniz. Kendinizle sürdürdüğünüz içsel konuşmanın farkında olun. Bu konuda yardıma ihtiyaç duyarsanız, rehberlik rica edin. Bir danışanım dua ederken şunu dilemiş: "Lütfen düşüncelerime, sözlerime ve eylemlerime rehberlik et. Ben sevgiyle düşünmek, konuşmak ve davranmak istiyorum." Bu basit onaylamanın yarattığı fark karşısında hayrete düşmüştü.

Mutlu olmayı seçin. Araştırmalar mutluluğun bir seçim olduğunu göstermiştir. Mutluluk ille de yaşam koşullarına bağlı değildir. Hayatınızda meydana gelen her değişikliğin daima bir olumlu, bir de olumsuz yanı vardır, ama odaklanacağınız

yan sizin seçiminizdir. "Bu durumla ilgili iyi olan nedir?" sorusunu sormayı alışkanlık haline getirin. Dünyaya hep böyle bakmayı seçtiğinizde, mutluluğun sizi bulduğunu keşfedeceksiniz!

Sezgi Alıştırması: Sürece Güvenmek

Sezginiz, arzuladığınız hayatı yaratmanıza yardım etmek üzere hep oradadır. Ona danıştığınızda, onu dinlediğinizde ve sunduğu rehberliğe göre davrandığınızda, daima doğru yöne yöneltilirsiniz. Bu bilge danışmanın mevcudiyetini kabul ve tasdik etmeye başlayın. Sezgisel bilgiye ihtiyaç duyduğunuzda, aşağıdaki bildirim ve sorulardan hangilerinin işinize yaradığına bakın:

"Benim için neyin en iyi olduğunu biliyorum."

"Her şey yerli yerine oturuyor."

"Şu anda neye ihtiyacım var?"

"Her şey iyi sonuç veriyor."

"İhtiyaç duyduğum bilgelik bana tam ihtiyaç duyduğum biçimde gelecek."

"Şu anda hangi sonuç en iyi sonuç gibi geliyor?

"Bu durumda en iyi sonuç hangisidir?

"Şu anda en sevgi dolu (veya Öz dolu, bağışlayıcı, bilgece) karar hangisidir?

Size düşen görev, sormak, güvenmek, -düşünceler, görüntüler, hisler, sözcükler veya bilişler yoluyla- gelen yanıtı almak ve aldığınız bilgeliğe göre davranmaktır.

Sezgi Günlüğünüz

En gurur duyduğunuz anların hangileri olduğuna karar vermek, esas hayat değerlerinizi tanımlamak için harika bir yoldur. Bu hem şu anda nerede olduğunuzu hem de gelecekte nereye yönelmek istediğinizi belirlemenize yardımcı olur.

Bugün,
bu hafta,
bu ay,
bu yıl
ve tüm hayatınızda
en çok neyi başardığınız için gurur duyuyorsunuz?

Yukarıdaki soruyu tam olarak yanıtladığınızda, hangi yeni içgörüleri edindiniz? Tanımlayabildiğiniz bir tema var mı? Bu başarı listenizi incelediğinizde, yaşadığınız zorlukların ve mücadelelerin size derin bir gelişme, içgörü edinme ve olumlu değişim fırsatları sağlamış olduğunu keşfedebilirsiniz.

DERS 18

Niyetin Gücü

Büyük bir amaç ya da olağanüstü bir proje size ilham verdiğinde, tüm düşünceleriniz zincirlerinden boşanır; zihniniz sınırlılığı aşar, bilinciniz her yöne doğru genişler ve siz kendinizi yeni ve harika bir dünyada bulursunuz. Uyuyan kuvvetler, beceriler ve yetenekler canlanır ve siz hayal ettiğinizden daha büyük bir insan olduğunuzu keşfedersiniz.

-Patanjali

Siz büyük ve önemli bir karar verdiğinizde, adeta sihirli bir şey vuku bulmaya başlar. Sizden Evren'e güçlü bir enerji salınır. Kendinize olan inancınızı, hedeflerinizi, sezgilerinizi, umutlarınızı ve hayallerinizi büyük kozmik bir niyet olarak birleştirirsiniz. Siz sanki Evren'e, "İşte, hayatımda istediğim şey bu! Bunu gerçekleştirmeme yardım et!" demişsinizdir.

Sizin net hedefiniz ya da niyetiniz zincirleme bir tepkime başlatır. Bir Alman atasözü şöyle der: "Sen dokumaya başla, Tanrı ipliğini verecektir." Karar verip, küçük bir adımla bile olsa eyleme geçtiğinizde, Evren sizin yanınızda olur ve hayallerinizi gerçekleştirmek için sizinle birlikte çalışır.

Hedeflerinize net bir biçimde odaklanmayı sürdürdüğünüzde, niyetlerinizin oldukça çabuk tezahür etmeye başladığını gösteren kanıtlar göreceksiniz. Ancak, eğer siz de çoğu kişi gibiyseniz, siz de kafa karışıklığı, sabırsızlık ve korku tarafından dikkatinizin dağıtıldığını görebilirsiniz. Böylece, kuşku duymaya başlarsınız ve bir zamanlar size yüksek görünen hedefiniz arka plâna çekilmiş gibi görünür.

Sezgi, bir niyetin doğumundan sonuçlarının tezahür etme-

sine kadar geçen süreçte deneyimleyebileceğiniz bu içsel çatışmanın mayın tarlasından geçmenize nasıl yardım edebilir? Ben, insanların bu konuda üç büyük yol-engeliyle karşılaştıklarını görüyorum: 1) Bulunduğunuz yerden bulunmak istediğiniz yere nasıl gideceğinizi mantık yoluyla anlayamazsınız. 2) Kuşku ve korku duyarsınız ve böylece hedefinizin doğru olup olmadığını sorgulamaya başlarsınız. 3) Hedefinize erişme konusunda fazla pasif ya da fazla aktif olma arasında sıkışıp kalırsınız.

Oraya buradan *ulaşabilirsiniz.*

Evren, düşüncelerinizin ve niyetlerinizin üzerinde odaklandığı şeyleri elde etmenize olağanüstü bir biçimde yardım edebilir. Bunu kalbinizin arzusunu yaratmanıza yardım etmeye hazır olan görünmez bir güç, bilgelik ve bilgi kaynağı olarak düşünün.

Arkadaşım Jeannie, kocası ile nasıl tanıştığına dair hoş bir öykü anlatmıştı. Bu öykü bu görünmez gücün nasıl mucizeler yaratabildiğini mükemmel bir biçimde gösteriyor. Jeannie evlenmek istemeyen erkek arkadaşıyla ilişkisini bitirmiş, çünkü artık evlenmek ve çocuk sahibi olmak istiyormuş. Çöpçatan servislerine başvurup kişisel soruları yanıtlamış, ama bir sonuç alamamış. Bana, umutsuzluk içinde dualar ettiğini ve bu arzusunu Tanrı'nın ellerine bıraktığını anlattı.

O, birkaç gün sonra birkaç kız arkadaşıyla birlikte bir panayıra gitmiş. Arabadan inip panayıra doğru yürürken arkalarından gelen iki adamı fark etmişler. Tam o sırada çalılıkların arasından yaşlı bir adam fırlayıp, Jeannie'yi ve adamlardan birini işaret ederek "Siz ikiniz birbirinizle konuşmalısınız!" demiş.

Jeannie, herkesin irkildiğini, ama sonra kısa bir süre sohbet ettiklerini söyledi. Ama yaşlı adamın orada olup olmadığını görmek için geriye baktığında, onun garip bir biçimde gözden kaybolduğunu fark etmiş. Grup panayır alanına doğru yürümeye devam etmiş ve birlikte çok güzel vakit geçirmişler.

Larry, Jeannie'yi ertesi akşam için yemeğe davet etmiş ve bu arkadaşlık mutlu bir evlilikle sonuçlanmış!

Hayatınızda bir şeyi görünüşte mucizevî bir biçimde elde ettiğiniz bir zamanı ya da zamanları hatırlıyor musunuz? Evren'in emrinde, sizin hedeflerinize ulaşmanıza yardım etmek için kullanabileceği sınırsız araç vardır. Sizin göreviniz kendinizi canlı, mutlu, neşeli hissetmenizi sağlayan şeylere dikkat etmek ve o "kendini iyi hissetme" hali içinde kalmaktır. Ondan sonra bırakın, ayrıntıları Tanrı halletsin!

Hayatınızda bir değişiklik yaptığınız her zaman biraz endişe ve kuşku duymanız normaldir. Mevcut durumu değiştirmek için bir karar vermek, sizi kendinizi içinde rahat hissettiğiniz sınırların, konfor bölgenizin dışına çıkarır. Eğer bu rahatsızlığın bulunduğunuz yere saplanıp kalmanıza neden olduğunu görüyorsanız, sezginizden bir rehberlik istemeniz yararlı olur. Aşırı korkuya kapıldığınızda, genelde, gelişiminizde bir sonraki adımı atmanızı engelleyen önemli bir sınırlayıcı inanç ya da içsel bir çatışma vardır.

Her güçlü duygu sezginizden gelen bir bilgidir. O sizi neyin engellediği konusunda değerli bir ipucu sağlayabilir. Sezginize şunu sorun: "Beni endişelendiren (ya da korkutan, üzen) şey ne?" Örneğin, hedefinizin çok daha fazla para kazanabileceğiniz bir kariyer değişikliğini içerdiğini hayal edin. Eğer para kazanmanın spiritüel bir şey olmadığı ya da herhangi bir nedenle bu kazanca lâyık olmadığınız gibi bir temel inanca sahipseniz, önemli bir içsel çatışma yaşayabilirsiniz. Bu sınırlayıcı inançların nasıl kuşku ve endişe duymanıza neden olabildiğini kolayca görebilirsiniz.

Huzursuzluğunuzun kökeninde bulunan inançları, düşünceleri ve değerleri tam olarak belirleyip belirleyemeyeceğinize bakın. "Hangi yeni inanç bu çatışmayı çözüp güven duymamı sağlar?" Sezginiz, sınırlayıcı inancınızı bırakmanıza yardımcı ol-

mak için sizi bu yeni hedefi yaratmaya yöneltmiş olabilir. Bu inancı bırakmanız muazzam bir enerjiyi serbest bırakacak ve arzu ettiğiniz hayatı daha kolayca yaratmanızı sağlayacaktır. Bu soruyu sormanızın amacı, kendinizi açık, emin ve net hissetmenizi sağlayacak bir yanıt bulmaktır.

Sezgi Alıştırması: Başarıya Ulaştıran Küçük Adımlar

Yanlış karar verdiğinizden korkmak ve bu yüzden, bildiğiniz şeye geri dönmeye çalışmak çok yaygın bir davranış biçimidir. Şu durumla yüzleşelim: Kimse, bir başarı garantisi olmadan, konfor bölgesinin dışına çıkmaktan hoşlanmaz. İşte, niyetlerinizi sezgisel testle sorgulamak için birkaç soru:

Hedefiniz kendinizi canlı, mutlu ve coşkulu hissetmenizi sağlıyor mu?

Bu hedefe bu hafta ve gelecek haftalarda her gün zaman ve enerji ayırmaya gönüllü müsünüz?

Ara sıra kaçınılmaz olarak duyacağınız korku ve cesaretsizlikle başa çıkmak için stratejiniz nedir?

Hedefinize yönelik meditasyon yapmak, hayal kurmak ve onaylama yapmak için zaman ayırdınız mı?

Size yol göstermesi için sezginize şu soruları sormayı sürdürüyor musunuz? "Bu hedefe nasıl ulaşabilirim?" ya da "Bu hedefe ulaşmak için atmam gereken sonraki adımlar hangileridir?"

Sizi tüketen şeyleri bırakıp, hedefinizi genişletmek ve geliştirmek için hayatınızda yer açtınız mı?

Sezgi Günlüğünüz

Bir dizi rastlantı ve eşzamanlılık sonucunda ulaştığınız bir hedefi yazarak anlatın. Belleğinizi canlandırmak için, eşinizle na-

sıl karşılaştığınızı, işinizi nasıl elde ettiğinizi ya da mükemmel bir apartman dairesini nasıl bulduğunuzu düşünün. Belki de, bir şey için paraya ihtiyacınız olduğunda, o paranın size hiç beklemediğiniz bir biçimde geldiği bir durum yaşamışsınızdır.

Tüm bu şaşırtıcı mucizeleri hatırlamanız, hayatınız beklenmedik bir dönemece girdiğinde ihtiyaç duyacağınız imanı kazanmanıza yardım edecektir.

DERS 19

Şimdiki Anın Büyüsü

Ancak dünya üzerindeki vaktimizin sınırlı olduğunu -ve bu vaktin ne zaman sona ereceğini bilemeyeceğimizi- gerçekten anladığımızda, her günü, o sanki tek günümüzmüş gibi dopdolu yaşamaya başlayacağız.

-Elisabeth Kübler-Ross

Hayatınızda bir şey eksik mi? Sık sık bir boşluk ve doyumsuzluk hissediyor musunuz? Geçenlerde, Mary Ellen olarak adlandıracağım bir danışanımla görüştüm. O, kendini çoğu zaman keyifsiz ve endişeli hissettiğini söyledi. "Hayatta daha fazla bir şeyler istiyorum" dedi, "ama onun ne olduğunu bilemiyorum. Sanki bir parçam eksik..."

Mary Ellen konuşmaya devam ettikçe, onun, hayatında kendisi dışında herkes için bir şeyler yapmakta olduğunu anladım. O, her gün, okuldan dönen yeğenine bakıyor, tam gün muhasebeci olarak çalışıyor, hasta bir yakınıyla ilgileniyor ve dokuz yaşındaki oğluna tek başına annelik yapıyordu. Ona, sadece kendisi için düzenli olarak bir şey yapıp yapmadığını sordum. Bana boş gözlerle bakıp, "Zamanım yok" dedi.

Siz de böyle misiniz? İşte basit bir gerçek: Arzu ettiğiniz bir hayatı yaratmak için, önce hayatınızda ona bir yer açmalısınız. Eğer hayatınız enerjinizi tüketen çok fazla insanla, durumla ve şeyle doluysa, yeni ve harika bir şey için yeriniz yok demektir.

Bunu Mary Ellen'e söylediğimde, o, resim yapmayı sevdiğini ama yıllardır eline fırça almadığını söyledi. Resme olan ilgisinden söz ederken yüzünün aydınlandığını ve enerji doldu-

ğunu fark ettim ve bunu ona söyledim. "İşte sezgin sana hayatına tekrar tutku ve heyecan getirmek için atabileceğin adımı gösteriyor" dedim ve yetişkinlerin devam ettiği yerel bir eğitim merkezinde resim dersleri almasını önerdim. Kabul etti.

Görüşmemizin geriye kalan kısmında onun resim dersi alabilmesi için gereken zamanı nasıl yaratabileceğini konuştuk. Görüşme saatimiz sona erdiğinde, çocukların bakımıyla ilgili sorumluluğu daha fazla paylaşmaları için hem kız kardeşi hem de eski kocasıyla konuşması gerektiğine karar vermiştik. O, iki ay sonra bana bir e-posta gönderip, haftada iki akşam boş vakit yarattığını ve bir resim kursuna kaydolduğunu bildirdi.

Hayatınızda boşluk yaratmanın sezgiyle ne ilgisi vardır? Siz bu kitapta sözünü ettiğim bütün alıştırmaları uygulayabilir -günlüğünüze yazabilir, meditasyon, onaylama ve imgeleme yapabilir- ama hâlâ istediğiniz sonuçlara ulaşamamış olabilirsiniz. Sezginiz size değişime yönelik harika fikirler verebilir ve önünüze fırsatlar çıkarmak için çok çalışabilir. Sezginiz görevini yaptığında neyle karşılaşabilir? Siz ona, "Çekil git, çok işim var! Şu anda değişime ayıracak vaktim yok!" diyebilirsiniz. Sezginizden gelen fikirleri dinlemeye zaman ayırın ve önünüzdeki açılımları görün.

Sezgi Alıştırması: Sizi Ne Heyecanlandırıyor?

Mary Ellen'e söylediğim gibi, sezginizin sizinle iletişim kurma yollarından biri, bir konuda heyecan duymanızdır. Bu dikkat etmeniz gereken önemli bir dürtüdür, çünkü o size atabileceğiniz bir adım hakkında bilgi sağlamaktadır. Hayatınızda buna zaman ayırmaya başlayın.

1. *Bir zamanlar hangi konuda heyecan duymuştunuz?* Bu konuyu çocukluğunuza kadar geri götürerek düşünebilirsiniz. Çocukken özellikle zevk aldığınız ve

yıllardır yapmadığınız bir şey var mı? Bu size ne yazacağınız konusunda bir ipucu verebilir. Bunları günlüğünüzde toplayın.

2. *Sizi ne tüketiyor?* İşte size, neleri bırakacağınızı düşünürken kendinize soracağınız bir soru: "Onu düşündüğümde bile yorgunluk duyduğum ve sinirlendiğim bir kişi ya da bir durum var mı?" Bu da sezginizden gelen bir başka ipucudur.

3. *Yukarıdaki durumu değiştirmek için hangi adımları atabilirsiniz?* Sizi tüketen şeyleri belirlemek, size hemen boşanma, işinizi bırakma ya da ailenizi reddetme iznini vermez. Biriyle aranıza daha uygun sınırlar koymaya veya onunla dürüst bir konuşma yapmaya ihtiyacınız olabilir. Yeni iş fırsatlarını araştırın veya basitçe hayatınızdaki herkesi memnun etme arzunuza karşı çıkmaya ve daha sık "hayır" demeye başlayın.

4. *Yer açmak için neler yapmaya gönüllüsünüz?* Yer açmaya ihtiyacınız olduğunu anlamanız yeterli değildir, bir eylem plânı yapmanız gerekir. Kendiniz için biraz zaman ayırabilmek amacıyla atabileceğiniz üç adım hangileridir? Bunları günlüğünüze yazın.

5. *Hayatınıza tekrar eğlence, heyecan ve tutku getirmek için hangi adımları atmaya gönüllüsünüz?* Bunların çok büyük adımlar olmaları gerekmez. Biz adımlardan söz ediyoruz, büyük iman atlayışlarından değil! Bir arkadaşınızla öğle yemeği için sözleşebilir, bir kursa yazılabilir, ormanda bir yürüyüşe çıkabilir, çocuklarınızla oynayabilir veya bahçenizi belleyebilirsiniz. Bunların hiçbiri hayatınızda çok derin bir değişiklik yaratmayacaktır, ama bu bir başlangıçtır. Bu, Evren'e, "Kendime zaman ayırmayı hak

ediyorum. Ben sezginin bilge rehberliğini almaya lâyığım; artık hayatımda onun rehberliğine yer verebilir ve o bilgeliğe uygun davranabilirim" demektir. Bunu sürekli olarak yaparsanız, hayat dikkat etsin! İşte, siz geliyorsunuz!

Sezgi Günlüğünüz

Siz sık sık bir kişiden ya da durumdan yakınıyor musunuz? Hayal kırıklığı listenizin başında bir şey ya da birisi var mı? Eğer düşünmeden verdiğiniz yanıt "evet" ise, bu şey veya bu kişi, büyük olasılıkla, sizin enerjinizi epey tüketiyordur.

Günlüğünüze, şu anda enerjinizi tüketen beş şeyi yazın.

Bu listedeki her kalem için üç seçeneğiniz var: 1) Mevcut durumu sürdürebilirsiniz. 2) Birini ya da hepsini bir biçimde değiştirebilirsiniz. 3) Hepsini tamamen bırakabilirsiniz. Hangisini yapmaya gönüllüsünüz?

DERS 20

Kalbinizin Arzusu

Arzu odaklanışı yönetir. Eğer arzularınız belirsizse, odaklanışınız da bulanık olacaktır. Eğer arzularınız kalbinizden geliyorsa, odaklanışınız keskin ve net olacaktır. Net odaklanış zihnin sihirli değneğidir. Net bir biçimde odaklandığınız şeyi yaratırsınız.

-Sonia Choquette

Eğer şu anda kalbinizin bir arzusuna göre davranabilseydiniz, bu arzu ne olurdu? Bu sorunun yanıtı içinizdeki rehberlik sisteminin bir parçasıdır. Çoğu kez, kalbiniz aklınızın bilmediği şeyi bilir. Kalbiniz, Tanrı'dan gelen mesajları alma ve ifade etme yeteneğine sahip bir çatal çubuğa (arama çubuğuna) benzer.

Hayatınızda daha fazla zamana, dengeye, sevgiye ya da özgürlüğe özlem duyuyor musunuz? Belki bir yere çakılıp kalmış haldesiniz ve bir risk alıp bu durumdan kurtulmayı umarsızca istiyorsunuz. Siz, hayatınızda daha fazla şeyin açlığını çektiğinizi kabul edebilir, ama içgüdülerinize güvenmeyebilir veya kalbinizin bilgeliğini bastırmaya ya da yadsımaya çalışabilirsiniz. İlk adım olarak daha fazlasını istediğinizi açıkça kabul edin ve onaylayın. Sezginizden gelen ve yeni bir yönde ilerleme zamanının geldiği konusunda sizi uyaran rehberliği kabul edin.

Siz, kalbinizdeki duyguların yeni bir şey için zamanın geldiğine işaret ettiğini fark etmiş, ama ne yapacağınızı bilemiyor olabilirsiniz. Bunun büyük, cesur bir adım olması gerekmediğini hatırlayın. Bu işe, günlük rutininizde küçük bir değişiklik yaparak veya yeni bir şey denemeye gönüllü olarak başlayabilirsiniz. Belki bu, hafta içinde bir akşam işten erken ayrılmak ya

da bazı sabahlar kahvaltıdan önce yürüyüşe çıkmak kadar basit bir değişiklik olabilir, ama böylece meydana gelmesini istediğiniz değişikliği yaratacak enerjiyi harekete geçirmek istediğinizi Evren'e bildirmiş olursunuz. Yeni bir şey denemeye gönüllü olun ve sizi kalbinizin arzusuna ulaştıracak yolda ilerlemeye başlayın.

Sezgi Alıştırması: Hayatınıza Enerji Kazandırmak

Gözlerinizi kapayın ve hayatınızın çeşitli veçhelerini düşünün. Geçirdiğiniz tipik bir haftaya zihin gözünüzle bakın. O haftayı gözden geçirirken, ne zaman kendinizi yüksek moralli ve heyecanlı, ne zaman morali bozuk ya da güçsüz hissettiğinize dikkat edin. Bunlar önemli sezgisel mesajlardır. Alıştırmanın bu bölümüne beş dakika kadar zaman ayırın.

Şimdi aşağıdaki bildirimlere bakın. Sizin hayatınıza hangileri uyuyor, hangileri uymuyor? 1'den 10'a kadar bir değerlendirme yaparak, bu alanlarda ne kadar hoşnut olduğunuzu kendinize sorun. Yanıtınıza en yakın gelen rakamı daire içine alın. Son iki madde size kendi bildirimlerinizi oluşturma fırsatı sunmaktadır.

İşimden zevk alıyorum.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kendime zaman ayırıyorum.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Aklen kamçılandığımı hissediyorum.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dengeli besleniyorum.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bir arkadaş topluluğuna sahibim.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Yeterli param var.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bedenim sağlıklı.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Spiritualiteme zaman ayırıyorum.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Görünüşümden hoşnudum.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Eşimle birbirimize yakınız.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Çocuklarımla birbirimize yakınız.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kardeşlerimle birbirimize yakınız.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ebeveynlerimle birbirimize yakınız.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Yaratıcı uğraşlara zaman ayırıyorum.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dengeli bir hayatım var.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Egzersiz yapmaya zaman ayırıyorum.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hedefiniz, hayatınızın her alanını 10 ile değerlendirecek biçimde deneyimlemek olabilir, ama bu, şu anda bulunduğunuz yere bağlı olarak, gerçekçi bir hedef olabilir ya da olmayabilir. Yukarıda daire içine aldığınız rakamlara baktığınızda, hangileri -iyileştirmek için- üzerinde çalışmayı gerçekten istediğiniz alanlar olarak göze çarpıyor? Onların yanına bir yıldız koyun. Maddeleri gözden geçirirken sizi şaşırtan bir şey oldu mu? Zor bir alanda motive olduğunuzu hissetmenize yardımcı olan bir içgörü aldınız mı?

Sezgi Günlüğünüz

Yukarıdaki alıştırmayı ya da günlüğünüzde yanıtlayacağınız aşağıdaki soruyu kendinizi hırpalamak için kullanmayın! Sadece bazı alanların diğerlerine kıyasla biraz daha fazla odaklanma gerektirdiğini fark edin.

İşte günlüğünüzde yanıtlayacağınız soru:

Benim için önemli olan alanları nasıl 10 puanla değerlendireceğim düzeye yükseltebilirim?

Bu alanlarda gelişmenizi sağlayabilecek küçük adımları düşünün. Bu adımların hepsini birden aynı anda atmak zorunda değilsiniz. Bu değişikliklerin bazılarını gerçekleştirmek için birkaç aydan birkaç yıla uzanan bir süreci öngörebilirsiniz. En önemlisi, başarılarınızı ve kazanımlarınızı kabul ve takdir etmeyi unutmayın.

DERS 21

Hayallerinizi Yaşamak

Tanrı'ya doğru sadece o tek adımı atmanız gerektiğini gördüm ve sonra O size doğru on adım atacaktır.
-Joseph Campbell

Yeni bir şeyi denemekten korktuğunuz için hayatınızda saplanıp kaldığınız bir alan var mı? Kendinizi "Burada gerçek amacım nedir?" diye sormayı unutacak kadar işinizle ilgili aksiliklere, çocuklarınızı çeşitli okul sonrası programlarına yetiştirmeye, yemek hazırlamaya, hayatla mücadele etmeye kaptırmış olabilir misiniz? Belki de siz hedeflere, umutlara, hayallere ve tutkulara sahip olmaktan bile korkmaktasınızdır, çünkü onları gerçekleştirmenizin mümkün olmadığına, sonuçta hayal kırıklığına uğrayacağınıza inanmaktasınızdır. Dr. Richard D. Dobbins bu hali şöyle ifade ediyor: "Aynı kalmanın acısı değişimin yaratacağı acıyı aşana kadar, çoğu insan aynı kalmayı yeğler."

İlk danışanlarımdan biri olan Helen yirmi beş yıl önce ofisime gelmişti. O, yaşlıca bir kadındı, iyi giyimli ve hâlâ çekiciydi. Bu hoş ve zarif kadın sabit bir rutine saplanıp kalmıştı. Onun için sezgisel bir okuma yaptığımı hatırlıyorum. Ancak, onun hayatındaki bir soruna veya duruma yeni ya da farklı bir yaklaşım önerdiğim her seferinde, Helen bana o öneriyi gerçekleştirmesinin neden mümkün olmadığını bildiriyordu!

O, hepsi de kendisi hakkında psikanaliz yoluyla öğrendiklerine dayanan aynı mazeretleri öne sürüyordu: "Dört yaşındayken annem beni tuvalet eğitimine zorlamıştı, bundan dolayı yeni şeyler denemekten hoşlanmıyorum." Ya da "Ben yeni bir beceri öğrenemezdim. Çünkü babam bana hep yeterince

akıllı olmadığımı söylemişti." Burada tamamen geçmişe saplanıp kalmış olan zeki bir kadın vardı. Helen'in tüm enerjisi, düşünüşü ve inançları geçmişte olup bitenlere odaklanmıştı. Ona, gelecek için bir umudu olup olmadığını sorduğumda, bana boş gözlerle bakıp, "Ben yeni bir şey düşünmekten korkuyorum" dedi, "Buna nasıl başlanır?"

Sizin durumunuz Helen'inki kadar aşırı olmayabilir, ama sorunuz aynı olabilir: Nasıl başlamalı? Ben, çoğu insanın hayallerini gerçekleştirmeye çalışırken şöyle bir kalıp oluşturduğunu gördüm: 1) Onlar sahip oldukları şeyden ya da yaptıkları işten sıkılıyorlar. 2) O durumu değiştirmeye ya da terk etmeye karar veriyorlar. 3) Sezgilerinden yararlanıyor ve erişmek istedikleri bir hedefi veya en azından kendilerine coşku veren bir şeyi tanımlayabiliyorlar. 4) Bekliyorlar. 5) Hiçbir şey olmuyor. 6) Hayallerinden vazgeçiyor ve "Kısmet değilmiş" diyorlar. Oldukça üzücü, öyle değil mi?

Yukarıdaki tabloda eksik olan esas anahtar şudur: Onlar *eyleme* geçmiyorlar. Siz dünyadaki tüm sezgisel rehberliği alabilirsiniz, ama o sezgiye uygun *davranmazsanız* hiçbir şey değişmeyecektir. İstekleriniz ve hedefleriniz doğrultusunda davranmanız, Evren'e hayalinizin gerçekleşmesi için hazır olduğunuzu bildirir. *Korkuyu Hisset ve Yapacağını Yap* adlı kitabın yazarı Susan Jeffers, "Her gün bir risk alın" diye öneriyor, "küçük ya da cesurca bir hareket, onu yaptıktan sonra kendinizi harika hissetmenize neden olur."

Benim de sezgisel-okuma işine başlayabilmek için eyleme geçmem gerekiyordu. Benim durumumda bu bir sezgiyi-geliştirme kursuna katılmak, bu okumaları profesyonel olarak yapan bazı kişilerle konuşmak ve sonra kendi başıma okuma yapacak cesareti bulmak anlamına geliyordu. Hizmetlerimi anlatan bir broşür hazırlamalı, bir gazeteciye psişik olduğumu söylemeli ve sonra onun benimle röportaj yapmasına razı olma-

lıydım. Yani eyleme geçmeliydim. Korku duydum mu? *Evet!* Ama eyleme geçtiğim her seferinde başarılı bir iş kurma hedefime biraz daha yaklaştım, ta ki o hedef gerçekleşene dek...

Danışanım Mary geçenlerde bana kendisi hakkında daha iyi duygular hissedene kadar hayalini gerçekleştirmeye doğru adımlar atmaya başlayamayacağını hissettiğini söyledi. Özsaygısı düşük olduğu için acı çektiğini açıkladı. Bu konuda yardım almak için çok dua ettiğini, ama bir yanıt alamadığını da sözlerine ekledi. Ona, içindeki rehberliğin onu eyleme geçmeye teşvik ederek özgüvenini ve özsaygısını artırmasına yardımcı olmaya çalıştığını söyledim. Bu durumda, onun, hedeflerine doğru küçük adımlar atmaya başlaması gerekiyordu. Genelde Tanrı ortaya çıkıp özsaygısı dağıtmaz. Onun yerine, O bize hayal kurmaya yarayan araçları ve o hayalleri gerçekleştirecek bilgiyi ve bilgeliği verir. Sizin işiniz dinlemektir. Ve eyleme geçecek kadar kendinizi sevmektir.

Sezgi Alıştırması: Büyük Hayaller Kurun!

Çoğu insan yeteri kadar büyük hayal kurmaz. Şimdi, sezgisel coşkularınızın peşine düşebilmeniz için hayal gücünüzü hareketa geçirmek istiyorum.

1. Aşağıdaki ifadelerin her birini okuduktan sonra hemen aklınıza gelen en az beş şeyi günlüğünüze yazın:

Görmek istediğiniz yerler:
Sahip olmak istediğiniz şeyler:
Sık sık hayalini kurmuş olduğunuz kariyerler:
Tanışmak istediğiniz ünlü kişiler:
Hep yapmak istemiş olduğunuz şeyler:
Katılmak istediğiniz kurslar:
Yaşamak istediğiniz yerler:

Size göre ideal olan tatilin bir tarifi:

En çok hayran olduğunuz insanlar ve hayranlık nedenleriniz:

Hayallerinizdeki evin bir tarifi:

2. Şimdi listenizi gözden geçirin ve sizi en fazla heyecanlandıran dört şeyi daire içine alın. Bunları sezgi günlüğünüze yazın.

3. Hangi kalıplar ya da temalar dikkatinizi çekti? (Örneğin, onların hepsi bir risk almakla ilgili olabilir ya da hayatınızda daha rahatlatıcı bir tempo yaratmakla ilgili olabilir.)

Sonraki adım benim "bilgi toplama" dediğim aşamadır. Hedefinize nasıl ulaşacağınızı düşünerek bulmak zorunda değilsiniz, ama sorup bilgi edinmek zorundasınız. Örneğin, eğer hep halkla ilişkiler alanında çalışmayı hayal ettiyseniz, bu işi yapan birisini arayıp bulun, ondan size beş dakika zaman ayırmasını rica edin ve kendisine kariyeri hakkında sorular sorun. Fotoğraf çekmeyi seviyorsanız, yaşadığınız bölgedeki kursları araştırın. Hep Paris'i görmek mi istemiştiniz? Bir seyahat acentası ile görüşün ya da bir kütüphaneye giderek bazı seyahat kitaplarını ödünç alın.

4. Üçüncü aşamada, günlüğünüze yazdığınız hedeflere erişmenize yardım edebilecek, atmaya istekli olduğunuz bilgi-toplama adımlarını tanımlayın.

Bilgi toplama çalışmasını biraz genişletmeye gönüllü olun. Hedefleriniz doğrultusunda ilerledikçe ve uygun riskler aldıkça, Evren'in de sizinle birlikte hareket etmeye başladığını ve yolunuza size yardım edecek insanlar, durumlar ve eşzamanlı olaylar çıkardığını göreceksiniz. Bu hayalleri ilk başta kalbinize ve aklınıza sokan, içinizdeki bilge rehberliktir. Eyleme geçerek Evren'in *size yardım etmesine yardımcı olursunuz!*

Sezgi Günlüğünüz

Bazen bugün bulunduğunuz yere erişmenizi sağlamış başarılı becerilerinizi daha iyi anlamak için geçmişinize bakmanız yararlı olur.

Başarmaktan daima gurur duyduğunuz üç şeyi tanımlayın.

Onları başarmak için hangi engellerin üstesinden gelmek zorunda kaldınız?

Şimdiki durumunuza bakmak ve gelecekteki başarılarınızı baltalamamaları için doğrudan korkularınızı ele almak da yararlıdır.

Hedeflerinizin peşine düşmeyi düşünürken hissettiğiniz en büyük korku nedir?

Olabilecek en kötü şey nedir?

Kendinizi korkularınıza odaklanmış bulabilirsiniz; ben bunun yerine başarı potansiyelinize odaklanmanızı öneririm.

Olabilecek en iyi şey ne olabilirdi?

Siz, korkunuza rağmen, hayalleriniz doğrultusunda ilerlerken size yardımcı olacak hangi niteliklere sahipsiniz? Örneğin, sebat, doğruluk, iman, güven, organize etme yeteneği, mizah duygusu.

DERS 22

Sevincinize Odaklanın

Evren'in sizin için, sizin kendiniz için kurabileceğinizden daha büyük bir hayal kurduğuna kesin olarak inanıyorum. Kendinizi Evren'in sizin için kurduğu hayale açmalısınız. Siz gerçek dürtünüzü keşfetmelisiniz.

-Oprah Winfrey

Sık sık yeni bir güne yorgun, endişe dolu ve sizi bekleyen şeyler için coşku duymadan mı başlıyorsunuz? Belki işinize içerliyor veya sürekli olarak eşinize sinirleniyor ya da çocuklarınızı tersliyorsunuz. Eğer sizin hayatınız böyleyse, o zaman iç benliğinizden gelen çok önemli bazı mesajlara kulak asmıyor olabilirsiniz. Bu mesajlara dikkat etmenizin zamanı gelmiştir.

Bu durumdan çıkmanın bir yolu *vardır*. Bu biraz cesaret, kararlılık ve sebat gerektirecektir. Bu bir gecede başarılamayabilir, bu yüzden sabır da gerektirir. Yanıt sizin içinizde başlar. Siz arzuladığınız hayatı hak ediyorsunuz. Sevinç ve coşku dolu bir hayata sahip *olabilirsiniz*. Belki siz, size sunabileceğim gizli bir sihir numarasının var olmasını veya hayatınızı beş kolay adımda nasıl değiştirebileceğinizi söyleyebilmemi isterdiniz. Ama bu o kadar basit değil. Sizin biraz çalışmanız gerekiyor. Sizin işiniz, size neyin sevinç verdiğini anlamaktır. Bu, içinizdeki gerçek dürtüyü anlamaya başlamanın anahtarıdır. Bunu okuyan birçoğunuzun "Eğer onu bilebilseydim, yapıyor olurdum!" diye söylendiğini biliyorum. Ancak, buradaki gerçeği görelim: Bu yanıtı sizden başka kim bilebilir? Kimse sizi içinde bulunduğunuz durumdan kurtaramaz. Kurtuluş sizinle başlar.

Sizin içinizde güçlü bir rehberlik sistemi vardır. O içiniz-

de sabittir ve sizi tanrısal zekâya ya da Tanrı'ya bağlar. Eğer kendinizi sürekli tükenmiş, güçsüz düşmüş ve keyifsiz hissettiğiniz bir hayat yaşıyorsanız, yaşam kaynağından, içinizdeki bilgelikten gelen enerji akımının önünü kesmişsiniz demektir. Göreviniz bu bağlantıyı yeniden kurmaktır.

İşte evrensel bir gerçek: *Üzerinde odaklandığınız şey genişler.* Kendinize karşı dürüst olun ve şu soruyu yanıtlayın: Bugüne dek neyin üzerinde odaklanıyordunuz? Bahse girerim ki, dikkatinizi şükretmeye, takdir etmeye ve sevinç duymaya odaklamadınız. Siz, düşündükleriniz ile enerjiden yoksun oluşunuz, tatsız işiniz ya da eşinize sinirlenmeniz arasındaki direkt bağlantıyı görmemiş olabilirsiniz. Ama sizi temin ederim ki bu bağlantı vardır ve şimdilik bu bağlantıyı -sözüme güvenerek- kabul edin.

Duygularınızı hayatınızdaki -aile, sağlık, güzel bir gün, yavru köpeğinizin ıslak öpücüğü ya da bir çocuk tarafından kucaklanmak gibi- basit sevinçlere odaklayın. Hayatın olaylarında "sevinç" bulmak zor olabilir, ama gösterilen çabaya değer. Zaman ayırıp iç sesinize kulak verin; sessiz olun ve dinleyin. Şu soruları sormaya başlayın: Kendimi sevinçli hissetmemi ne sağlayabilir? Hayatımda bana iyi hisler veren neler var? Hangi yanlarımı beğeniyorum? Ailemin, işimin ve evimin hangi yanlarından hoşlanıyorum? Heyecan duymaya ya da derin bir sükûnet ve iç huzuru hissetmeye başladığınızda doğru hisse sahip olduğunuzu bileceksiniz. "Sevinç hislerinize" dikkat etmeye başlamak arzuladığınız bir hayatı yaratmaya doğru ilk adımdır. Hatırlayın: *Üzerinde odaklandığınız şey genişler...*

Sezgi Alıştırması: İnançlarınızın Gücünden Yararlanmak

Hayatınızla ilgili inançlarınız hayatınızın nasıl gelişeceğini belirler. Sizin başlıca inançlarınız nelerdir? İnançlarınız günlük

hayatınızda size geri yansıtılacaktır. Onlar deneyimlerinizi üretir. Şimdi lütfen, aşağıda yer alan soruları yanıtlayın. Yanıtları sezgi günlüğünüze yazmanız yararlı olabilir.

Bunların hangilerine inanıyorsunuz:
Hayat bir mücadele midir?
Mutlu olmanız mümkün müdür?
Güvenli bir dünyada mı yaşıyorsunuz?
Hayatta sevinç bulabilir misiniz?
Istırap çekmek önemli midir?

Hayatınız ve genel olarak dünya hakkındaki diğer temel inançlarınız nelerdir? İçinizdeki bilgeliğe kulak verip ona uygun davrandıkça, daha fazla huzur, daha az endişe ve stres hissettiğinizi görebilirsiniz.

Sezgi Günlüğünüz

Ne yazık ki, sızlanma ve yakınma kültürümüzün baskın bir yanı haline gelmiştir. Eğer üzerinde odaklandığınız şeyi daha çok yarattığınız fikrini kabul ediyorsanız, bu yaygın davranış biçimine karşı çıkın. Şu anda hayatınızda yolunda giden şeylere odaklanmak mutluluğunuzu artırmanın harika bir yoludur.

Kendinizi sevinç dolu hissetmenizi ne sağlar?
Hayatınızda size iyi duygular hissettiren neler var?
Hangi yanlarınızdan hoşlanıyorsunuz?
Ailenizin hangi yanlarından hoşlanıyorsunuz?
İşinizin hangi yanlarından hoşlanıyorsunuz?
Evinizin hangi yanlarından hoşlanıyorsunuz?
Hayatınızdaki sevinci artırmak için ne yapabilirsiniz?

Yukarıdaki soruları yanıtladığınızda, hayatınızdaki birçok alanın *tümüyle* iyi ya da *tümüyle* kötü olmadığını keşfetmiş ola-

bilirsiniz. Örneğin "işinizden nefret ettiğinizi" söyleyebilir, ama aynı zamanda birlikte çalıştığınız insanlardan ve esnek çalışma saatlerine sahip olmaktan hoşlandığınızı fark edebilirsiniz. Yinelemek gerekirse, siz hoşlandığınız ve zevk aldığınız şeyler üzerinde odaklandığınızda, hayatınızda o veçhelerin genişlediğini göreceksiniz.

DERS 23

Olumlu Çekimin Gücü

Her birimiz hayatımızdan ve daha önemlisi,
onu yaratan düşüncelerimizden sorumluyuz.
Eğer hayatınızın daha ödüllendirici olmasını
istiyorsanız, düşünme biçiminizi değiştirin.
-Oprah Winfrey

Kendinize söylediğiniz sözler hayatınızda olup bitenleri muazzam bir biçimde etkiler. Siz zihninizde ve duygularınızda barındırdığınız düşüncelerin ve imgelerin gücüyle odağınızı yaratırsınız. Düşüncelerinizi daha bilinçli bir biçimde seçmeye başladığınızda, kaderinizi şekillendirmeye de başlarsınız.

Sezginizin bu olguyla bağlantısı nedir? Sürekli olarak olumsuz veya karamsar düşünceler barındırdığınızda, kendinizi kötü hissedersiniz. Bu, sezginizin size yanlış yolda olduğunuzu gösterme yollarından biridir. Kötü ruh haliniz (duygusal ve zihinsel haliniz) ya da sinirliliğiniz sezginizin size hayatınızda olumsuz bir şey yaratmak üzere olduğunuzu bildiren bir erken-uyarı sistemi gibidir. O sizi düşünüşünüzü yeniden yönlendirmeniz için uyarmaktadır.

Şu deneyi yapın:

Gerçekten istediğiniz bir şeyi düşünün. Tamam mı? Şimdi otuz saniye süreyle kendinize şöyle deyin: "Ona asla sahip olamayacağım. Ben yeterince iyi değilim. Şanslı değilim. Bu asla gerçekleşmeyecek." Fikri kavradınız mı? Şimdi kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Oldukça kötü, değil mi? Harika! Çünkü sezginiz size düşünüşünüzü değiştirmenizi söylüyordu!

Şimdi tekrar deneyin. Hayatınızda yaratmak istediğiniz bir

şeyi düşünün. Otuz saniye süreyle şöyle söyleyin: "(o şeyi ya da o başarıyı adlandırarak) Onu elde edeceğim için çok heyecanlıyım. Doğru yolda olduğumu biliyorum. Bunu başarmak için gereken her şeye sahibim. Bunun gerçekleşmesi sadece bir zaman meselesi." Kendinizi daha iyi hissettiğinize bahse girerim. Yine, bu da sezginizden gelen bir mesajdır. Bu kez iyi hisleriniz doğru yolda olduğunuzun ve arzu ettiğiniz şeyi kendinize çekecek doğru titreşimi ya da enerjiyi yaydığınızın bir göstergesidir. Spiritüel öğretmen Ron Rathbun şu sözüyle bunu en güzel biçimde ifade etmiş: "Zihninizde bulduklarınız oraya koyduklarınızdır. Oraya iyi şeyler koyun."

Sezgi Alıştırması: Olumlu Olanı Vurgulayın

Düşüncelerinize ve hislerinize dikkat edin. Kendinizi keyifsiz, üzgün ya da düpedüz karamsar hissettiğinizi fark ederseniz, biraz önce ne düşündüğünüzü veya kendinize ne söylediğinizi hatırlamaya çalışın.

Olumsuz düşüncelerinizi olumlu düşüncelere dönüştürme konusunda uyanık olun. Sezginizden böyle bir geribildirim aldığınızda, bunun düşündüğünüz düşüncelerin arzuladığınız şeyi size çekmediğini gösterdiğini fark edin. O zaman hemen kendinize şu iki soruyu sorun:

> Ben bu durumda ne istiyorum?
>
> Bu konuda daha olumlu bir biçimde düşünebilir miyim?

Kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak düşünceleri seçmeye devam edin. Bu, sizden kendinize yalan söylemenizi istediğim anlamına gelmez. Sizden kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak bir düşünce seçmenizi istiyorum. Bu yeni beceriyi öğrenirken kendinize karşı şefkatli olmanızı da diliyorum.

Kendi dünyanızın bilinçli bir yaratıcısı olmak uygulama gerektirir!

Sezgi Günlüğünüz

Kendinize sürekli olarak söylediğiniz olumsuz şeylerden bazılarını yazın. Durumu nasıl daha olumlu olarak görebilirsiniz? Aşağıdaki örneklere bakın. Sonra, "Hangi düşünce bana daha iyi bir his veriyor?" diye sorarak o düşünceleri olumluya dönüştürün ve onları yazın. Her hafta üzerinde odaklanmaktan gerçekten hoşlanacağınız olumlu bir düşünce seçin.

Kendime sürekli olarak söylediğim olumsuz şeyler:	**Olumlu dönüşümleri:**
Ben gerçekten şanssız bir insanım.	Şansımı düşüncelerimin yarattığını öğreniyorum ve daha olumlu biçimde düşünmeye gönüllüyüm.
Ben asla zengin olamayacağım.	Hayatımda bolluğu deneyimlediğim birçok alan var. Yeterli parayı da yaratabileceğimi biliyorum.

Günlüğünüze kendi örneklerinizi yazın.

Kendinizi olumsuz beyanlarda bulunurken yakalamanın bir yolu da "Ben daima ....," "Ben asla ....," "..... yapmakta iyi değilim" ya da "Kötü şansımla, ben ....." gibi sözler söylediğinizde bunun farkına varmanızdır. Her kötü alışkanlığı olduğu gibi, bunu da uygulama yaparak ve dikkatinizi bilinçle yönlendirerek değiştirebilirsiniz. Sizi temin ederim ki, eğer bunu yaparsanız, sonuçta hayatınızı değiştireceksiniz.

DERS 24

Sonsuz Zekâya Bağlanmak

Sezgisel zihin sonsuz bir bilgi kaynağına erişebilir. O, bilgi ve bilgeliğin derin haznesine -evrensel zihne- bağlanabilir. Ayrıca, bu bilgiyi seçip ayırabilir ve ihtiyaç duyduğumuz bilgiyi ihtiyaç duyduğumuz anda sağlayabilir. Bize düşen rol, sezgimize kulak vermek, onun rehberliğine güvenmek ve hayatımızda bu rehberliğe göre davranmayı öğrenmektir.

-Shakti Gawain

Her günün her anında siz doğru yolda olup olmadığınız konusunda bilgi alırsınız. Bu bilgi "sezgi" denen hassas ayarlı spiritüel radarınızdan gelir. Eğer ona dikkat ederseniz, o hayalleriniz yönünde ilerlemenizi sağlayabilir.

Ben, sık sık, içinizdeki rehberliğin sonsuz bir zekânın yayını olduğunu düşünmüşümdür. Onu bir radyo dalgaları akımına benzetirim. Onlar görünmezdir. Onlara uyumlanmak için bir çaba göstermedikçe onları göremez ve duyamazsınız. BİLGE istasyona kenetlenmek için her gün çaba gösterin.

Sezgiyi geliştirmek yeni bir beceri veya hüner öğrenmek gibidir. Ne kadar çok uygulama yaparsanız o kadar başarılı olursunuz. Zamanla sizi doğru yola yöneltecek yayını duymanızı sağlayacak Tanrısal Sezgi frekansına uyumlanırsınız. Bu, başka becerileri kusursuz hale getirmekten çok da farklı değildir. Ben yemek pişirmeyi severim. Belli baharat karışımlarını katmanın yemeğimi çok lezzetli kılabileceğini veya berbat edebileceğini bilirim. Bu yüzden, doğru yolda olup olmadığımı anlamak için tat duyumun geribildirimine dikkat ederim.

Sezgi için de aynı şey geçerlidir. Siz süptil dürtüye, iç se-

se ya da hafif heyecanlara dikkat etmeye başlayabilirsiniz, bunlar içinizdeki rehberliğin kişisel karışımına katılan öğelerin bileşimini oluşturur. İçinizdeki rehberliğe sorular sorarak ve onun verdiği süptil ilhamlara karşı uyanık kalarak yeteneklerinizi geliştirdiğinizde hayatınız değişmeye başlar.

Megan adlı bir kadın geçenlerde bana gönderdiği bir notta bunu şöyle ifade etmiş: "Artık kendimi dünyada yalnız hissetmiyorum. Şimdi bana heyecan ve yaşama sevinci veren düşünce ve fikirlerin sezgisel rehberlik sistemimin bir parçası olduklarını anlıyorum. Onlar bana hayat amacıma uzanan yolu gösteriyor. Sanki Evren'de hayallerimi destekleyen yardımsever bir dost ve akıl hocası var. Benim işim o hayali yeteri kadar büyük hayal etmek ve onu gerçekleştirecek adımları atmaya gönüllü olmaktır. Bunu nasıl yapacağımla ilgili bilgiyi sezgim aracılığıyla alırım."

Megan'ın önemli bir gerçeği kavradığını düşünüyorum. Birçoğumuz hayallerimiz ve tutkularımız doğrultusunda hareket etmemizin "Tanrı'nın isteği"ne ters düşeceği korkusunu barındırırız. Julia Cameron *Sanatçının Yolu* adlı kitabında bu konuda şöyle yazıyor: "Biz, Tanrı'nın bizim için istedikleri ile içsel hayallerimizin örtüşebileceğini düşünmeye alışık değiliz." Bu, bize çok kolay ve bir biçimde yüzeysel görünür. Peki, siz yaptığınız şeyin hayat amacınızın, misyonunuzun bir parçası ya da dinî bir deyişle, Tanrı'nın isteği olduğunu nasıl anlarsınız?

Ben, bize yolumuzda kalmamıza ve ruhumuzun bu dünyadaki yolculuğunu anlamamıza yardım eden bir rehberlik sistemi verilmiş olduğuna inanıyorum. Eğer kendinizi kötü, suçlu veya korku dolu hissediyorsanız, enerjiniz tükeniyor veya bir durumla ilgili olarak sürekli endişe duyuyorsanız, bu göstergelerin hayatınızın bir yerinde yolunuzdan sapmış olduğunuzu gösteren bir geribildirim olarak alınması mantıklı olur. Öte yandan, eğer kendinizi iyi hissediyorsanız, genelde hayatınız

küçük sevinçler, umut, üretken bir iş, iyi dostlar ve bir amaç duygusuyla doluysa, doğru yoldasınız demektir.

Yol boyunca size her adımda rehberlik edilmekte olduğu olasılığını kabullenmeye gönüllü olun. Siz yalnız değilsiniz. Tanrı sizin mutlu olmanızı, sevinç, sevgi ve umut dolu bir hayat yaşamanızı ister. Yolunuzu bulmanıza yardım etmeye hazır olan bilge rehberliğe dikkat edin. Ondan yardım istemeyi hatırlayın. Siz, sevgi, kabul ve bilgelik yayan ve yolunuzu adım adım aydınlatmak için orada olan sonsuz bir zekâya uyumlanıyorsunuz. Sizin en büyük arzunuz, daima, Tanrı'nın sizin için istediği şeydir. Derin bir biçimde nefes alın, bırakın, güvenin, uyumlanın, imana sahip olun ve ilerlemeye devam edin.

Sezgi Alıştırması: Günlük Sezgisel İnceleme

Geceleri yatağa yatmadan önce o günü sezgisel olarak gözden geçirin. Gözlerinizi kapayın, günün önemli anlarını düşünün ve uykuya dalmadan önce aşağıdaki soruları yanıtlayın:

Bugün kendinizi en huzurlu hissettiğiniz anda ne yapıyordunuz?

O yaptığınızı daha fazla yapabilmek için hayatınızı nasıl düzenleyebilirsiniz?

Kendinizi rahatsız (huzursuz, endişeli, akışın dışında) hissettiğiniz oldu mu?

Hissettinizse, o anda neyi farklı yapabilirdiniz?

İşte, sabahları üzerinde düşünebileceğiniz birkaç soru:

Bugünden ne bekliyorsunuz?

Sizi endişelendiren bir şey var mı?

Eğer varsa, bu durumun nasıl gelişmesini isterdiniz? Birkaç dakika ayırıp, başarılı bir sonucu hayal edin.

Gününüzün iyi geçtiğini hissetmek için o gün başarabileceğiniz bir şey ne olabilir?

Bu soruları kendinize düzenli olarak sormanız hayatınızın doğru yönde ilerlemesine yardım eder. Sezgi bazen çok basit yönlendirmeler yapar: Sizi tüketen şeyden uzaklaşın ve size enerji veren şeye doğru ilerleyin.

Sezgi Günlüğünüz

Hiç mutluluk veya ferahlık hissetmek için tek şansınızın diğer kişinin değişmesi ve sizin bakış açınızı kabul etmesi gibi göründüğü bir duruma saplanıp kaldınız mı? Bu durumu iş yerinizde geçinilmesi zor bir patronla yaşıyor olabilirsiniz ya da belki eşiniz sizin bakış açınızı benimsemeyi reddettiği için kendinizi mutsuz hissediyor olabilirsiniz. Ancak, diğer kişi üzerinde bir kontrole sahip olmadığınızdan, mutluluğa giden yol genelde kendi düşünüşünüzde yapacağınız bir değişiklik yönünde uzanacaktır.

Hayatınızda öfkelenmenize ya da içerlemenize neden olan durumlar nelerdir?

Düşünüşünüzü bu kişi veya durumla ilgili olarak iç huzuruna kavuşmanızı sağlayacak şekilde değiştirebilir misiniz?

Bu konuda ne yapmaya gönüllüsünüz?

Huzur veya mutluluk hissetmiş olduğunuz durumlar nelerdir?

Böyle durumlarda geçirdiğiniz zamanı nasıl artırabilirsiniz?

Şunu düşünmeye başlayın: "Eğer diğer kişi ya da durum değişmezse, huzur bulmak için ne yapabilirim?" Kendinize bu soruyu sormak bile sizi sezgisel yanıtlara açabilir ve yeni, daha verimli bir yöne yöneltebilir.

DERS 25

Büyük Hayallere Doğru Küçük Adımlar

Şu sözü söylemeyi deneyin: "Olasılıklara açık olmama izin ver." Sadece açık olun -burada yapacağınız bir eylem yok. Bu sözü kendinize günde birkaç kere söylemeniz kalbinizi sezgisel hislere açar.

-Nancy Rosanoff

Dün Barbara diye adlandıracağım bir danışanımla görüşüyordum. Konuşmaya hayatı ve işi hakkında bir yığın yakınmayla başladı. "Birlikte çalıştığım insanları sevmiyorum. Yaptığım iş için yeteri kadar ücret almıyorum ve işimden nefret ediyorum." Ona yardımcı olabilecek içgörüler, sorular ya da rehberlik sunma girişimlerimi yine hayatında yolunda gitmeyen şeylerle ilgili yakınmalarla karşılıyordu. Bu durumda, Richard Bach'ın bir sözü zihnimden geçmeye başladı: "Eğer sınırlılıklarınızı savunursanız, onları korumuş olursunuz." En sonunda, biraz sabırsızlanarak, "Barbara" dedim, "eğer sızlanmaya son vermezsen, yakınabileceğin şeylerin listesine benimle yapmış olduğun yararsız bir görüşmeyi de ekleyeceksin." Bunu söylemiş olduğuma inanamadım! Bu sözler onun donmuş gibi kalmasına neden oldu.

Her ikimiz de kendimize geldiğimizde, mümkün olduğunca yumuşak bir biçimde, "Eğer istediklerini elde etmiş olsaydın, hayatın nasıl olurdu?" diye sordum. Bu kez o, hayatında yeni bir şey yaratmasının önündeki tüm engelleri sıralamaya başladı; sonra durakladı ve alçak bir sesle, "Ne istediğimi bilmiyorum" dedi. "Herkesin büyük hayalleri var gibi görünüyor, oysa ben benimkilerden uzun süre önce vazgeçtim. Artık ne

yapabileceğim konusunda bir fikrim yok."

Barbara'nın durumu size biraz aşırı uçta görünebilir, ama ben birçok insanın hedeflerini tanımlamakta zorlandığını biliyorum. Bana en sık sorulan sorulardan biri şudur: "Benim bu hayattaki amacım ne?" Hayallerinizi gerçekleştirmenize yardım edebileceğini iddia eden bir sürü kitap ve kurs var, ama eğer sizin büyük hedefleriniz ya da amaçlarınız yokmuş gibi görünüyorsa ne olacak? Sezginiz bu ikilemle ilgili olarak size önemli ölçüde yardımcı olabilir.

İçinizdeki rehberlik sizi mutlu kılan şeyler ve olaylar yoluyla size hayat amacınızı bildirir. Bunlara dikkat etmek daha büyük bir hayal yaratmaya başlamanın ilk adımıdır. Sevdiğiniz şeye "evet" deme doğrultusunda bir adım attığınızda, Evren hızla devreye girip yardım, rehberlik ve mucizeler sunar. İşte, başlamanızı sağlayacak bazı sorular:

Siz ne yaparken zaman çok hızlı geçer görünüyor?

Hafta sonlarında ya da tatilde yapmayı sabırsızlıkla beklediğiniz şey nedir?

"Hayallerinizdeki iş"e sahip olan birini düşünün, o ne yapıyor?

Eğer para sorun olmasaydı, ne tür bir iş yapmaktan hoşlanırdınız?

Eğer patronunuz yaşadığınız topluma bir biçimde katkıda bulunmanız için size bir yıl ücretli izin verseydi, ne yapmayı seçerdiniz?

Hobileriniz nelerdir?

Bu sorulara verdiğiniz yanıtlar size özellikle uygun olan işi ya da yaşam misyonunuzu anında açıklığa kavuşturmanızı sağlayamayabilir, ama bu bir başlangıç olacaktır. Arzuladığı hayatı yaşayan herkes kendisine bu soruları sorarak başlamak zorundaydı. Onlar ayrıca hayalleri doğrultusunda ilerlemek için riskler alacak kadar kendilerine inanmak zorundaydılar. Para

kazandığınız işi hemen şimdi bırakmanız gerekmez, ama sevdiğiniz bir uğraşa daha fazla zaman ayırmakla başlayabilirsiniz. Hayalinizi gerçekleştirmenize yardım edebilecek insanlarla bağlantı kurmaya çalışın ve her gün biraz daha büyük bir hayal kurmaya devam edin.

Hayatın kolay olabileceğini hatırlayın. Mücadele etmekte ve ıstırap çekmekte büyük bir erdem yoktur. "Neden yapamıyorum?" yerine, "Nasıl yapabilirim?" diye sormaya başlayın. Eğer kalbiniz ve zihniniz Tanrı'nın sağlayabileceği sınırsız olanaklara açıksa, aradığınız her şey hayatınıza yumuşak bir biçimde akmaya başlayacaktır.

Evren'le bağlantı kurup, hayallerinizi anlama ve gerçekleştirme konusunda yardım istediğinizde, mucizevî olaylar meydana gelmeye başlar. Hayat amacınızla ilgili bilgi düşüncelerinizi doldurur ve eylemlerinizi destekler. Düşük özsaygısı ve endişe gibi engeller azalır, hatta belki de ortadan kalkar, böylece büyük amaçlarınız ortaya çıkabilir ve güçlenebilir. Azar azar, adım adım yeni bir hayat şekillenmeye başlar. İmanınızı ve cesaretinizi koruyun, içinizdeki tanrısal bilgeliğin sesine kulak verin. Sonra, aldığınız içgörüye uygun biçimde davranmaya başlayın.

Sezgi Alıştırması: Meditasyon Yoluyla Bağlantı Kurmak

Yukarıda sıralanan sorulara verdiğiniz yanıtlara bakın. Sezginizden hayalinizi yaratmak için yardım istemeniz önemlidir. Hedeflerinizi elde etmeye uzanan yolda size yardım edecek sınırsız kaynağa sahipsiniz. Bu meditasyonu yaparken bir huşu hissi uyandıracak yumuşak bir müzik çalabilirsiniz.

- Gözlerinizi kapayın ve derin bir nefes alın, sonra yavaşça nefesinizi verin; nefesinizi, içinize çekerken ve dışarı bırakırken gözlemleyin.

- Nefes almayı sürdürürken, kendinizi yumuşak beyaz bir ışığın içinde görün. (Bekleyin.)
- Daha yüksek bir âleme doğru çıktığınızı hayal edin. Bunu hayal etmenin doğru ya da yanlış bir şekli yoktur. Sadece olmasına niyet edin, olacaktır.
- Çevrenizdeki alan sevgi ve şefkat dolu. Işığın ve sevginin genişlemesine izin vererek birkaç dakika geçirin. Bu imgelerin ve duyguların içinizden ve tüm çevrenizden akmasına izin verin.
- Kendinizi hazır hissettiğinizde, sezginize şu soruları sorun:

  "Bu dünyada neyi öğrenmek için bulunuyorum?"

  "Benim hayat amacım nedir?"

  "Hayat amacıma doğru ilerlemek için bundan sonra hangi adımları atmalıyım?"

  "Sezgimi nasıl geliştirebilirim?"

  "Hayatımda nasıl daha fazla huzur ve denge yaratabilirim?"

  "Hedeflerime erişmemi engelleyen bir şey var mı?"
- İçgörüye ihtiyaç duyduğunuz başka konularda sorular sorun.
- İstediğiniz kadar meditasyonda kalın. Kendinizi hazır hissettiğinizde normal bilincinize geri dönün ve gözlerinizi açın.
- Not defterinizi çıkarın ve aldığınız rehberliği yazın. Her düşünceyi, fiziksel duyumu ya da imgeyi kaydedin.

Bazıları sorularının yanıtlarını meditasyon sırasında değil, daha sonra deneyimi yazarken, bazıları da gece rüyalarında aldıklarını bildirirler. Eğer alıştırma sırasında sezgisel yanıtlar gelmezse cesaretiniz kırılmasın. Sistem herkes için farklı çalışır. Önemli olan, meditasyon yoluyla sezginizle ve Evren'

le bağlantı kurmaya çalışmanızdır. Bazen de, hiçbir şey olmuyormuş gibi göründüğünde bile, size bilinçdışı düzeyde epey bilgi aktarılmış olur. Aradığınız tanrısal bilgi hiç ummadığınız bir anda zihninizde belirebilir!

Sezgi Günlüğünüz

Aktris Katharine Hepburn, bir keresinde, o özgün üslûbuyla şöyle demişti: "Hayat yaşamak içindir. Eğer kendi kendinizi desteklemek zorundaysanız, bunu yapmanın ilginç bir yolunu bulursanız çok iyi edersiniz. Ve bunu oturup kendinizden kuşku duyarak yapamazsınız." Eğer bu sözler sizi harekete geçiremiyorsa, başka neyin sizi harekete geçirebileceğini bilmiyorum! İşte, başlamanız için birkaç soru:

Yapmayı sevdiğiniz üç şeyi sıralayın.
Bunları daha sık yapmanızı genelde ne engelliyor?
Bu eğlenceli şeyleri yapmanın sizi arzu ettiğiniz hayata yaklaştıracağına inanıyor musunuz?

Eğer yanıtınız evet ise, aşağıdaki bildirimi günlüğünüze yazın ve ona adınızı ekleyin. Siz şimdi arzuladığınız hayatı adım adım yaratmak için Evren ile güç birliği yapmaya söz veriyorsunuz.

"Ben (adınız), sevdiğim şeyi bu hafta ve gelecek haftalarda daha fazla yapacağıma söz veriyorum."

Daha fazla eğlenmeyi "ruhunuzun size verdiği bir ev ödevi" olarak düşünün. Oyun ve eğlencenin nasıl hem alışkanlık oluşturucu hem de hayatı onaylayıcı olabileceğine şaşırabilirsiniz.

DERS 26

Hayatın Sunduğu Her Şeyi Kucaklayın

Zihnimin telefonunu huzura, uyuma, sağlığa, sevgiye ve bolluğa açık tutuyorum. Kuşku, endişe ve korkular beni her aradıklarında meşgul sesi duyacak ve çok geçmeden numaramı unutacaklar.

-Edith Armstrong

Geçenlerde trafik sıkışıklığına yakalandığımız bir sırada yanımda oturan arkadaşıma, "Dolambaçlı yollardan gitmekten nefret ediyorum!" dedim. Arkadaşım arabanın camını açtı, arkasına yaslandı ve içini çekerek "Ne güzel bir bahar günü, öyle değil mi?" diye karşılık verdi. İşte, arkadaşımla benim aramdaki fark buydu. Ben biraz sabırsızım. Buradan oraya mümkün olan en hızlı biçimde gitmek istiyorum. Oysa o en azından yolculuktan zevk almayı başarıyor.

Bu, kırmaya çalıştığım bir kalıbı daha çok fark etmemi sağlayan o "idrak" anlarından biriydi. Ben bu kalıbı kendimde, birçok arkadaşımda ve danışanımda görüyorum; bu, sürekli acele etme, sürekli faaliyet içinde olma, endişe ve stres salgınıdır. Bu acele ve telaşa ne gerek var?

Kendinizi endişeli hissettiğinizde, içinizdeki rehberliğe danışabileceğinizi hatırlayın. Bu telaş hissi kendinizden kaynaklanan bir histir ve onu ortadan kaldırıp kendinizi daha rahat ve yaşam akışının içinde hissetmeniz mümkündür. Ben eskiden spiritüel uygulamayı kiliseye gitmek, yarım saat meditasyon yapmak ya da bir dua kitabı okumak olarak düşünürdüm. Spiritüel uygulama tüm bunları içerebilir, ancak şimdi benim için bu uygulama Evren'e güvenmeyi göze almak, yani yavaş-

lamak ve hayatın tadını çıkarmak anlamına geliyor. Her şey kendi hızında gelişmektedir.

Derin bir nefes alarak içinde bulunduğum âna odaklanıyorum. Bu sözleri yazarken bile acele ettiğimin farkındayım. Niyetim, bu bölümü bu sabah bitirmekti -bu kendi kendime yaptığım bir baskı! Tekrar derin bir nefes alıyorum ve çalışma odamın yakınındaki ağaçta öten bir kuşun farkına varıyorum. Çatı penceresinden giren güneş ışığının çalışma masamın üzerindeki taze sarı papatyaları parlattığını fark ediyorum. Pencereden dışarı bakıyor, yaşlı ağaçların yeni filizler vermeye başladığını görüyorum. Pencereyi açıyor ve saçlarımın arasında dolaşan serin esintinin keyfini çıkarıyorum. Sadece birkaç dakika için ara verip, beni bugünkü yazımı bitirmeye zorlayan bir yığın katı düşünceyi durdurdum. Aklıma bir Zen şiiri geliyor: "Sessizce oturuyor, hiçbir şey yapmıyorum / Bahar gelir ve otlar kendi kendine büyür."

Basit.
Bir an durun.
Nefes alın.
Odaklanın.
Öz'e (Spirit) danışın.
Takdir edin.
Yavaşlayın.
Tekrar başlayın.
Ahh...
(Böyle bir hayatı sevebilirim.)

Sezgi Alıştırması: Yaşam Dengesi için Bir Mola Verin

Kendinizi endişeli, stresli ve telaşlı hissettiğiniz anların farkına varın. Göreviniz bu kalıbı kırmaya başlamak ve hayatınızda akıcılığa, kolaylığa ve açıklığa izin vermektir.

İşte, kullanılabilecek bazı araçlar. İşinize yarayanı alın, diğerlerini bırakın.

Geçen haftayı düşündüğünüzde, en stresli anlarınız hangileriydi?

Bunu değiştirmek için ne yapabilirdiniz?

Geçen hafta zevk aldığınız beş şeyi sıralayın. Böyle anları hayatınıza düzenli bir biçimde nasıl katabilirsiniz?

Hepimizin zihinsel, bedensel ve ruhsal sağlığımızı desteklemek için "yapmamız gereken" şeyleri içeren uzun bir listesi var. Çoğumuz bunları çok fazla zaman aldıkları için yapmıyoruz. Sonra da onları yapmadığımız için kendimizi hırpalayarak bir hayli enerji harcıyoruz. Sizin hayatınıza katmak istediğiniz beş şey ne olabilir? (Örneğin, meditasyon, günlük tutma, dua etme, yoga, yürüyüş ve dans.) Onları hiç yapmamak yerine, her gün beşer dakika kadar yapabilirsiniz.

Bilgisayarınızı veya saatinizi saat başı çalmak üzere ayarlayın. Özünüz için bir mola verin. Kısa bir yürüyüşe çıkın, ayağa kalkın ve gerinin, dışarı çıkın ve gülleri koklayın, çocuklarınızla oynayın, bir arkadaşınıza telefon edin ve onu sevdiğinizi söyleyin. Sizi içinde bulunduğunuz âna geri getirecek bir şey yapın.

Sizi gitmek istediğiniz yere götürecek tek bir *doğru yol* yoktur. Özünüz'e, hayatın size sunduğu her şeyden nasıl zevk alabileceğinizi sorun. Hayatın tadını çıkarmayı hatırlayın; dolambaçlı yollardan gitmekten de zevk alın.

Sezgi Günlüğünüz

Bu soruların üzerinde fazla *düşünmeyin*. Aklınıza hemen gelen yanıtı yazın:

Geçen hafta,
geçen ay,
geçen yıl,
en fazla ne zaman eğlendiniz?

Şu cümleyi günlüğünüze yazın:
Daha fazla eğlenmek için kendime izin veriyorum.

Spiritüel yolunuz, işiniz, ilişkiniz, kilonuz, bir ebeveyn olarak becerileriniz, sağlığınız ya da bir şeyi "doğru" yapıp yapmadığınız veya bir başkası kadar iyi yapıp yapmadığınız konusunda bu kadar ciddi olmayı bırakın. Ara sıra "arzu ettiğiniz hayatı yaratma"ya çalışmaya da ara verip, sadece hayattan zevk alın. Eğer siz hayatınızdan zevk almazsanız, başka kim bunu yapacak?!

DERS 27

Hangi Düşünce Daha İyi Geliyor?

Evren, düşünmeyi ve inanmayı seçtiğim her düşünceyi tümüyle destekler. Düşüneceğim şey konusunda sınırsız seçeneğe sahibim. Ben denge, uyum ve huzuru seçiyor ve hayatımda bunları ifade ediyorum.

-Louise Hay

Geçen ay "Arzu Ettiğiniz Hayatı Yaratmak" konulu bir seminer veriyordum. Onaylamalar hakkında konuşurken, aşikâr olduğunu düşündüğüm bir şeyi, her birimizin içinde bir diyaloğun sürüp gittiğini, yani sürekli olarak kendi kendimizle konuştuğumuzu söyledim. Sağ tarafımda oturan bir adam işitilebilir bir biçimde soluyarak, "Oh!" dedi, "Bunu söylediğinize çok sevindim. Ben de kendi kendisiyle konuşanın sadece ben olduğumu düşünüyordum!"

Hiç kendinizi iyi hissederken birdenbire ve açıklanamaz bir biçimde keyfinizin kaçtığı ya da sinirlendiğiniz oldu mu? Zaman zaman bu hepimize olur. Bir daha böyle bir hal yaşadığınızda, bir an durun ve duygularınız değişmeden hemen önce ne olduğunu hatırlayın. Büyük olasılıkla, birinin söylediği ya da yaptığı bir şeyin hislerinizi incittiğini veya ortaya çıkan bir durumun kendinizi bir biçimde kötü hissetmenize neden olduğunu fark edeceksiniz.

Önemli olan, düşüncelerinizi gözlemlemenizdir. Kendinize o yorum ya da durum hakkında kendinizi kötü hissetmenize neden olan ne söylediniz? Ruh halinizde böyle ani bir değişiklik hissettiğinizde kendinize bu soruyu sormanız çok önemlidir. O anda bazı temel düşünce ve inançlarınızla ilgili bir iç-

görü edinebilirsiniz.

Bu noktaya açıklık getirmek için bir örnek vereceğim. Geçenlerde Boston yakınlarındaki bir şirkette ara düzey yöneticisi olan Roy'a danışmanlık yapıyordum. Onunla son başarıları ve önceki hafta aldığı ödül hakkında konuşuyorduk. Bu konuda konuşurken o neşeli ve olumluydu.

Konuyu değiştirerek, ona şefi Neil ile ilgili bir soru sordum. Roy birden oturduğu yerde değişmeye başladı. Enerjisi ve duruşu değişti ve mahzunlaştı. Bu ani değişim karşısında irkildim ve "Şu anda Neil hakkında kendine ne söyledin?" diye sordum. Hemen yanıtladı: "Ben hiçbir zaman Neil kadar zeki olamayacağım. İşimde daha fazla ilerleyemeyeceğim, çünkü Neil kadar iyi değilim." Ona, bir an önce başarılarından söz ederken, bir an sonra kendi kendini baltalayıcı iç diyaloğuna dayanan bu kadar hızlı bir odak değişimi yapmasını ilginç bulduğumu söyledim.

Elbette, kendini ilerleyemeyecek kadar akılsız ve yetersiz olarak algılamasının Roy'a bir yararı olmamıştı. Üstelik bu yargı doğru değildi! Görüşmenin geriye kalan bölümünde Roy'un başkalarıyla ilişkili olarak kendisini nasıl gördüğünü ele aldık ve bu görüşü yeniden oluşturmaya çalıştık. O, bir dahaki sefere olumsuz bir düşünce kalıbının ortaya çıktığını hissettiğinde, o kalıbı sorgulayacak ve "Bu konuda nasıl daha verimli bir biçimde düşünebilirim?" diye soracaktı. Şefiyle ilgili sorununa bulduğu çözüm, kendi kendisine şöyle söylemekti: "Ben, işimi iyi yapmamı sağlayacak birçok yeteneğe sahibim. Onlar sadece Neil' inkilerden farklı yetenekler."

Mucizeler Kursu adlı kitapta bir onaylama var: "Bunun yerine huzuru seçebilirim." Siz dikkatinizi yönelteceğiniz düşünceleri seçebilirsiniz. Kendinizi iyi, umutlu ve olumlu ya da kötü, umutsuz ve mutsuz hissetmenizi sağlayacak düşünceleri seçebilirsiniz. Bu model Sezgi Alıştırması'nda şöyle işler:

Sezgi Alıştırması: Kendinizi İyi Hissetmek için Nedenler Bulun

Kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak nedenler aramaya başlayın ve düşüncelerinizin yönünü bilinçli olarak değiştirin. İçinizdeki rehberliğe, "Bu durumu başka türlü görmek mümkün mü?" diye sorun ve yanıtları dinleyin. İşte bir alıştırma:

> Kendinizi kötü hissetmenize neden olan yakın tarihli bir olay hakkında birkaç cümle yazın.
>
> Bu durum hakkında kendinize ne söylediniz? Olanları nasıl yorumladınız?
>
> Bu durumu kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak biçimde nasıl görebilir ya da yorumlayabilirsiniz?

İşte, benim günlüğümden bir örnek:

Durum: Arka bahçemize bodur bitkiler dikmenin maliyeti konusunda bir bahçıvanla aramızda bir yanlış anlama oldu. Yapılması gereken işi benim yanlış anladığımı fark ettim. Bu, bahçıvanın hatası değildi.

Benim yorumum/kendime söylediğim şey: Günü kendimi kötü hissederek geçirdim, çünkü çok fazla para harcadığımı düşünmüştüm. Bütçemize uymadığım için kendimi suçluyordum. Durumu genelleştirmeye başladım: Tasarruf etme konusunda iyi değildim. Kendi kendime, "Bu parayı emeklilik fonumuza yatırmalıydım" diyordum.

Duruma farklı bir bakış: Şu soruyu sorunca kendimi hırpalamayı bıraktım: "Bu durumu nasıl farklı bir biçimde görebilirim?" Yanıtlar zihnime akarak geldi. "Yeni" bahçemize bakınca kendimi iyi hissediyorum. Bu işi yaptıracak mali gücüm olduğu için kendimi iyi hissediyorum. Harcadığım parayı fazlasıyla karşılayacak bir paranın başka bir kaynaktan geleceğine güveniyorum.

Sonuç: Serbest çalışan kocam ertesi gün, bahçıvana yazdığım çekin tutarından daha büyük bir bedel karşılığında bir iş anlaşması yaptı. Düşünüşümü bir konuda kendimi iyi hissedecek biçimde değiştirebildiğimde ve istemediğim şey yerine istediğim şeye odaklandığımda olumlu sonuçlar yarattığımı tekrar tekrar görüyorum. Sezginizden düşünüşünüzü yönetmesini isteyin. İçinizdeki bilgelik sizi her zaman esenliğe yöneltecektir.

Sezgi Günlüğünüz

Hayatınızda size bir hayli enerjiye mal olan süreğen bir durum var mı? Bu, sizi hayal kırıklığına uğratan, üzen, cesaretinizi kıran bir durum olabilir.

Bu durumla ilgili olarak günlüğünüze bir iki cümle yazın.

Bu durum hakkında kendinize ne söylüyorsunuz?

Örneğin: "Bu hiç değişmeyecek." "Bu konuda iyi değilim."

Kendinizi daha iyi ve daha iyimser hissedebilmek için kendinize ne söyleyebilirdiniz?

Örneğin: "Bu geçici bir durum." "Bu durumu değiştirmek için gereken adımları atıyorum, her şey düzelecek." "Daha önce de böyle zor durumlar yaşadım ve onlar da iyi sonuçlanmıştı."

İçinizdeki diyaloğu olumlu yönde değiştirebilmek için ne yapmaya gönüllüsünüz?

Bazen seçenekleriniz olduğunu hissedemeyebilir ya da karşınızdaki insanın veya durumun güçlü olduğuna ve sizin gücünüzün olmadığına inanabilirsiniz. Bu nadiren doğrudur ve böyle düşünmeyi sürdürmek size çözümler sunmaya çalışan bilge rehberliğinizle aranızdaki kanalı kapatabilir. Yanıtlar ve seçenekler zihninize ve kalbinize gelecektir. Kendinizi değişim potansiyeline açık tutun.

DERS 28

Korkuyu Dönüştürmek

Biz korkudan kaçamayız. Ama onu, heyecan verici serüvenlerimizde bize eşlik eden bir yoldaşa dönüştürebiliriz. Her gün bir risk alın; küçük ya da cesaret isteyen bir eylem, onu başardığınızda kendinizi harika hissetmenizi sağlar.

-Susan Jeffers

Tanrısal sezgi size en güçlü biçimde umutlarınız ve hayallerinizaracılığıyla hitap eder. Tanrı, sonraki adımlarınızı heyecan ve tutku duyduğunuz şeyler vasıtasıyla bildirir. Binlerce danışanımla yaptığım görüşmeler sonucunda, birçoğumuzun coşkumuzu bastırdığımızı ve dizginlediğimizi keşfettim. Siz hiç böyle yaptınız mı? Örneğin, siz bir iş projesi, bir taşınma ya da yeni bir iş girişimiyle ilgili olarak heyecanlanmış, ama sonra kendinizi onu yapmamaya ikna etmiş olabilirsiniz. Böylece, başlangıçtaki coşkunuzun yok olmasına izin vermiş olabilirsiniz.

Birçoğumuz böyle yaparız, çünkü üstleneceğimiz görev üstesinden gelinemez görünür. Ben, A noktasından (bulunduğum yerden) B noktasına (olmak istediğim yere) nasıl ulaşırım? Romalı filozof Seneca şöyle demiş: "İşler zor olduğu için cüret edemiyor değiliz; cüret edemediğimiz için o işler zor görünüyor." Korku yolumuza çıktığında biz vazgeçiyoruz. Bu durumda, sezgi size hayalinizi gerçekleştirmek için atabileceğiniz uygun adımları gösterebilir.

Sezgi Alıştırması: Küçük Adımlar, Büyük Kazançlar

1. Sahip olduğunuz bir hedefi ya da hayali düşünün. Onu günlüğünüze yazın. Örnekler:

On kilo vermek isterdim.
Kendi grafik-tasarım işimi kurmak istiyorum.
Ünlü bir şair olmak istiyorum.
Büyük bir sulu boya ressamı olmak isterdim.

2. Her sabah uyandığınızda ve her gece uyumadan önce kendinizi hedefinize ulaşmış olarak hayal edin. Her defasında birkaç dakika bu imgelemeyi yapın.

3. Hedefinize doğru ilerlemek üzere atabileceğiniz küçük bir adımı düşünün. Size heyecan veren ve elde etmek için fazla zorlanmayacağınız bir şey bulun. Örnekler:

Bu ay iki kilo vermek istiyorum.
Bir iş kurma konusunda daha çok şey öğrenmek istiyorum.
Şiirlerimi halk önünde okuyabileceğim bir yer bulmak istiyorum.
İyi bir sulu boya resim kursu bulmak istiyorum.

4. Yukarıda sıraladığınız küçük adımları atmaya başlayın. Her gün, hedefinizle ilgili olarak coşku duyduğunuz şeylere dikkat edin. Bu, sizinle iletişim kuran ve sizi hedefinize doğru ilerlemeye teşvik eden sezginizdir. Coşkularınız doğrultusunda harekete geçin!

Sezgi Günlüğünüz

Hayatınızda büyük bir değişiklik yapmak size bunaltıcı gelebilir. Birçok insan, kendisine bir seçenek sunulsa bile, değişiklik *yapmaz*. Onlar, düşündükleri değişikliğin başarılı olacağı garanti edilene dek saplanıp kalmayı ve beklemeyi tercih ederler. O garantiler nadiren gelir ve o zaman da çoğunlukla iş işten geçmiş olur. Sezginiz atılacak bazı *küçük* adımları gösterdiğinde duyduğunuz heyecan ve coşkuyu düşünün.

Bugün hangi konuda heyecan duyuyorsunuz?

Hedefinize doğru hangi küçük adımları atabilirsiniz?

Eylem plânınız:

Başarı başarıyı doğurur. Küçük adımlar atmaya başladığınızda, kendinizi daha özgüvenli hissedecek ve sezginizin sizi doğru yönlendireceğine itimat edeceksiniz. Yavaş yavaş ama kuşkusuz bir biçimde, daha büyük bir başarı ve doyum duygusu hissettiğinizi göreceksiniz.

DERS 29

Tanrı'nın Habercileri Olarak Melekler

Açık bir kalple dinlerseniz, bizi işitmek o kadar zor değildir. Çoğu zaman biz size hayal edebileceğinizden daha yakınız. Bir fısıltı, bir düşünce... iletişim kurmak için sizden sadece böyle bir işaret bekliyoruz. Bu zamanda, Dünya gezegeninde yaşadıklarınıza muazzam bir saygı duyuyoruz. Biz sizin hayatınıza asla müdahale etmez, sadece size içgörüler ve kendinize yeni bakış biçimleri sunmaya çalışırız.

-Doreen Virtue kanalıyla gelen melek mesajı

Ben çocukken, her gece uyumadan önce yanıma gelen bir meleğim vardı. Ben ona "Leydi" derdim. O hep yatağımın ayak ucunda dururdu. Aslında onu hiç görmedim, ama mevcudiyetini *hissedebiliyordum.* Onun altın rengi bir ışık yaydığını hayal ederdim. Beni kanatlarıyla kucakladığını, çok saf bir sevgi ve sevinç sunduğunu hayal eder, onun ışığının beni sardığını hissederek uykuya dalardım. Şimdi, artık bir çocuk olmadığım halde, hâlâ onu arar, meditasyon yaparken ondan bana rehberlik yapmasını, yol göstermesini isterim.

Angel (melek) sözcüğü, Yunanca haberci anlamına gelen *angelos* sözcüğünden türemiştir. Kitaplarda, meleklerden Tanrı ile insanlar arasındaki aracılar olarak söz edilir. Onlar, sizinle sezgisel bilgiyi aldığınız yollarla -hisler, sözcükler, görüntüler, sesler ve fiziksel duyumlar aracılığıyla- iletişim kuran semavi varlıklardır.

Bana sık sorulan sorulardan biri şudur: "Sezginizden, rehberlerinizden ve meleklerinizden aldığınız mesajları birbirlerinden nasıl ayırt ediyorsunuz?" Benim kısa yanıtım "Deneyimin

getirdiği beceri" oluyor. Uzun yanıtım ise şöyle: Eğer aldığınız bilgi yararlıysa, iyi kararlar vermenize yardım ediyorsa ve hayatınızı sevgi dolu ve verimli bir biçimde yönlendirmenizi sağlıyorsa, onun kaynağının ne olduğu gerçekten önemli değildir.

Melekler bazen "rehber ruhlar" ile karıştırılıyor. Bir rehber ruh, daha önce bu dünyada yaşamış olan sevgi dolu bir varlıktır. Hepimizin bize öğüt vermek, spiritüel bilgi aktarmak, bizi rahatlatmak, hatta zaman zaman korumak için yanımızda olan bir rehberi var. Size yardım eden rehber ruh ölmüş bir arkadaşınız ya da akrabanız olabilir. Rehberiniz, zor bir zamanınızda, iyi bir ebeveyn olmak gibi belli bir çabanızda ya da yaratıcı bir projede size yardım etmek için danışmanınız gibi davranan, spiritüel olarak gelişkin bir ruh da olabilir. Ayrıca tüm hayatınız boyunca sizinle birlikte olmak üzere görevlendirilmiş özel bir rehberinizin olduğuna da inanıyorum.

Benim deneyimime göre, bu rehberler genelde daha öngörülü konuşur, somut öğütler verir, önerilerde bulunurlar. Bir melek sizinle iletişim kurduğunda ise, neredeyse elle tutulabilecek kadar somut bir sevgi hissedersiniz. İnsanlar böyle deneyimleri büyük bir kendini-kabullenme duygusu, iç huzuru, derin bir gözetilme ve değer verilme hissi olarak ifade ediyorlar.

Melekler, başlangıçtan beri bizimle birlikte olmuşlardır. Tarih boyunca her dinde ve kültürde melek tasvirleri vardır. Geçtiğimiz on yıl içinde tekrar meleklerden söz edildiğini duymaya başladık. Onların bu süreçte bizimle daha düzenli olarak temas kurduklarına inanıyorum, çünkü gittikçe daha fazla insan kendini onların şifa verici etkilerine açıyor.

Meleğim yanımdayken, ben güçlü bir sevgi, sevinç ve umut hissediyorum. Bazıları kucaklanmaya benzer bir fiziksel duyum veya geçici bir esinti algıladıklarını bildiriyorlar. Bazıları da meleklerden bir mesaj almadan hemen önce sevgi dolu bir fısıltı veya semavi bir müzik işittiklerini söylüyorlar. Meleğinizden

mesaj almanın *doğru* ya da *yanlış bir yolu* yoktur. Orada bir meleğin bulunduğunu hissederseniz, öyle olduğuna güvenin.

Sezgi Alıştırması: Meleğinizle Sohbet Etmek

Meleklerimle iletişim kurmanın en sevdiğim yöntemi, elime kâğıt kalem alıp sessizce oturmaktır. Aldığım yanıtları yazmaktan hoşlanıyorum, çünkü onlar genelde son derece güzel ve sevgi, berraklık ve takdir dolu. Ayrıca verilen bilgiyi daha sonra tekrar okumayı yararlı buluyorum. Yorumların çok doğru ve içgörü dolu olmasına sık sık şaşarım. Müzisyen Stephen Halpern' in *Meleklerin Armağanları* adlı harika bir CD'si var. Bu müziği dinlemek beni aşağıdaki meditasyonu yapmak için en uygun ruh haline sokuyor.

- Ara vermek zorunda kalmayacağınız bir zaman ayarlayın. Telefonunuzun zilini kapatın ve sessizce oturun. Gözlerinizi kapayıp derin bir nefes alın. Düşüncelerinizi ve hislerinizi sessiz bir uyum içine sokun. Kalbinizi ve zihninizi önemli bir spiritüel ziyaretçi için hazırladığınızı hayal edin. Niyetiniz bütünüyle orada ve tetikte bulunmak, aynı zamanda açık ve kabul edici olmaktır.
- Işıkla kuşatıldığınızı hayal edin. Işığın tüm çevrenizde aktığını ve Evren'deki tüm sevgiye bağlı olduğunu görün. Göklerden gelen ve tüm varlığınızdan süzülen ışık akımları imgeleyin. Bu ışıkla birleştiğinizi hayal edin, kendinizi bu ışığa açtığınızı hissedin. Yıldızların arasında süzüldüğünüzü de hayal edebilirsiniz. Bu imgelemeyi birkaç dakika yapın.
- Dikkatinizi kalbinize yöneltin. Derin bir nefes alın ve nefesinizi yavaşça verin. Sevginin sizi doldurduğunu ve tüm çevrenizi sardığını duyumsayın. Me-

leğinizin orada olduğunu ve sizinle iletişim kurmak istediğini hissedin.

- Meleğinize bir soru sorun. Zihninize ilk belireni yanıt olarak kabul edin. İşte, sormak isteyebileceğiniz bir dizi soru:

  "Seninle nasıl temasta kalabilirim?"
  "Sana hangi isimle hitap edebilirim?"
  "Benimle nasıl çalışmak istiyorsun?"
  "Bana vereceğin mesaj nedir?"
  "Benim şu anda neye ihtiyacım var?"
  "Benim bu hayattaki amacım nedir?"

- Bir duygu hissedebilir ve zihninizde sözcüklerin oluştuğunu fark edebilirsiniz. Ne alırsanız ona güvenin. Meleğiniz görüntüler veya resimler vasıtasıyla da konuşabilir.
- Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın ve sözcükleri yazmaya ya da görüntüleri çizmeye başlayın. Size ne gelirse onu yazın. Aldığınız mesajı sansürlemeyin. Sadece açık olmaya devam edin ve herhangi bir yargıda bulunmaktan kaçının.
- Her sohbette olduğu gibi, yanıtları aldıkça sorularınız artacaktır. Sormak istediğiniz soruların tamamlandığını hissedene dek soru sormayı sürdürün. Sorularınız bittiğinde, meleğinize teşekkür edin ve aldığınız yanıtları gözden geçirin.
- İnsanlar genelde yanıtları "uydurduklarını" düşünürler. Meleklerle iletişim kurmak, yüksek bir frekansta iş görüyormuş gibi hissetmenize neden olur. Eğer hissettiğiniz mevcudiyet size dingin, sevgi ve şefkat dolu gelmişse, meleğinizin sesini duyduğunuza güvenebilirsiniz. Melek iletişimleri her türlü olabilir, yani komik ve basit de olabilir, olağanüstü bil-

gece ve ilham verici de olabilir. Ancak, onlar her zaman olumlu bir bakış açısı veya sevgi dolu bir öğüt sunarlar.

- Tekrar kendinize dönüp çevrenizi fark ettiğinizde, değerlendirme zamanı da gelir. Kendinize ne öğrendiğinizi sorun. Bu iletişim size nasıl bir his verdi? Aldığınız bilgi yararlı ve doğru muydu? Yeni edinilen her beceride olduğu gibi, pratik yapmak yardımcı olur! Bu meditasyonu hemen tekrarlamak isteyebilirsiniz ya da bu bilgiyi bir süre kenara koyabilir ve birkaç hafta veya ay sonra onu yeniden ele alabilirsiniz.

Sezgi Günlüğünüz

Melekler çoğu kez beklenmedik biçimlerde yardım ve rehberlik sunarlar, ama önce sizin yardım istemeniz gerekir!

Meleklerinizin size yardımcı olmalarını istediğiniz beş şeyi sıralayın.

Meleklerinizden aldığınız en yararlı bilgi neydi?

Meleklerinize yardımları için teşekkür etmeyi hiç unutmayın. Ne de olsa, onlar da tıpkı insanlar gibi takdir edilmekten hoşlanırlar!

DERS 30

Gücünüze Bağlanın

Ben seçimlerimi yönlendiren içsel Bilgeliğe güvenirim.
İçimde, benim için en doğru seçimin sessiz kalıp dinlemek
ve beklemek olduğunu bilen bir biliş var.
Her gün, deneyimlerimin içinde sevgi ışıldıyor.
Sevgi, benden tüm insanlara akıyor.
-Başrahibe Mary Murray Shelton

Ben yirmi yılı aşkın süredir sezgisel danışmanlık yapıyorum. Bazı insanlar yıllar boyunca bir yere çakılıp kalırken, diğerlerinin hayatlarını tamamen değiştirebilmeleri beni hâlâ şaşırtır. Bazı insanların başarılı, mutlu ve dengeli hayatlar sürmelerini sağlayan şeyin ne olduğu hakkında uzun uzun düşündüm. İşte gözlemlediğim kilit noktalar:

Başarılı insanlar...

...net bir hayale ya da hedefe sahipler. Onlar kendilerini neyin mutlu ettiğine, neyin onlara coşku ve enerji verdiğine dikkat ediyorlar. Bu bilgiyi doğru seçimler yapmakta, doğru kararlar vermekte kullanıyorlar.

...başarılarını hayallerinde canlandırıyor ve onaylıyorlar. Hepsi oturup, kurallı bir biçimde imgelemeler ve onaylamalar yapmıyor, ama hayallerini resmediyor ve kendi içlerindeki diyalogda hedeflerine ulaşabileceklerini onaylıyorlar.

...sezgilerine güveniyorlar. Onu ister önsezi, ister içgüdü, ister tanrısal rehberlik olarak adlandırsınlar, iç seslerine dikkat ediyorlar. Sezgilerinin sağladığı bilgi doğrultusunda eyleme geçiyor ve o bilgeliğe uygun davranıyorlar.

...uygun riskler alıyorlar. Zaman zaman, konfor bölgele-

rinin dışına çıkıp, aşina olmadıkları bir şey yapmayı göze almaları gerekeceğini anlıyorlar. Herkesin yeni bir işe giriştiğinde kendini sinirli ve endişeli hissedeceğini biliyorlar. Bu rahatsızlığa rağmen, sebat ediyorlar.

...sabra ve imana sahipler. Hedeflerine erişmek için uzun vadeli bir perspektif ediniyorlar. Arzu ettikleri şeyi elde edeceklerini biliyorlar. Hedeflerine erişmek kadar, o hedefe uzanan süreçten de zevk alıyorlar. Zor zamanların olabileceğini anlıyor, ama çalışmaya devam ediyorlar.

...işlerin iyi sonuçlanacağına güveniyorlar. Kendilerine zor bir dönemden geçtiklerini, ancak başarmak için gereken her şeye sahip olduklarını söylüyorlar. Geçmişteki tüm başarılarına, bu gerçeği işaret eden bir kanıt olarak odaklanıyorlar.

...eyleme geçiyorlar. Küçük adımların önemli olduğunu anlıyorlar. Onların bir plânları var. Eğer ilerlerken dolambaçlı bir yolla ya da bir engelle karşılaşırlarsa, sadece geri çekilip durumu yeniden değerlendiriyorlar. Nerede hata yapmış olabileceklerini keşfediyor ve bu kez doğru yönde tekrar harekete geçiyorlar.

Sezgi Alıştırması: Başarılarınızın Üzerinde Durun

Birçok insan hayata "bardağın yarısı boş" anlayışıyla bakmayı seçer. Onlar elde edememiş oldukları şeylere odaklanırlar. Başarılarınız hakkında yazmaya ve onlar üzerinde durmaya zaman ayırın. Büyük başarılarınızı düşünün, ama daha önemlisi, küçük başarılarınızı kabul ve tasdik edin. İşte size geçmiş başarılarınızı dikkate alırken üzerinde düşünebileceğiniz birkaç nokta:

Hedeflerinize giden yolda olduğunuzu nasıl bilebildiniz?

Bunu bedeninizde mi duyumsadınız?

Bu bir içgüdü ya da mantıkla açıklanamayan bir his miydi?

Doğru yönde ilerlediğinizi gösteren bir his mi duydunuz ya da bir vizyon mu gördünüz?

Size doğru yönde olduğunuzu gösteren eşzamanlılıklar ya da rastlantılar oldu mu?

İşte şimdiki hedefleriniz üzerinde çalışırken dikkate alabileceğiniz birkaç şey:

Yapmak istediğiniz şeyle ilgili olarak enerji ve heyecan hissediyor musunuz? Eğer öyleyse, bu sezginizden gelen ve devam etmenizi söyleyen bir işarettir.

Her şey yerli yerine oturuyor mu? Eğer öyleyse, devam edin! Öyle değilse, yavaş yavaş ilerleyin. Biraz geriye çekilin ve hafif bir yön değişikliğinin gerekli olup olmadığını anlamak için rehberlik isteyin.

Her şeyin zaman aldığını hatırlayın. Amacınızın bir gecede gerçekleşmemesi hiç gerçekleşmeyeceği anlamına gelmez. Bir arkadaşımın bir zamanlar dediği gibi, "Tanrı'nın ertelemeleri O'nun isteğinizi reddetmesi anlamına gelmez." Sabırlı olun. Başarının işaretlerini arayın.

Hedefinize ulaşmaya çalışırken eğleniyor musunuz? İçinde bulunduğunuz anda hayatınızdan zevk almak, başarılarınızın tadını çıkarmak kadar önemlidir. Bir hedefe eriştiğinizde, çoğunlukla, hemen bir sonraki hedefiniz için çalışmaya başlarsınız, bu yüzden süreçten zevk alın!

Meditasyon yapın ve Yüksek Gücünüze danışın. Her hafta sessiz bir zaman ayırıp, ruhunuzla, başarmayı umduğunuz şey hakkında konuşun. Özünüz size cesaret, sabır ve şefkat sözleri fısıldarken sessiz olun ve dinleyin.

Sezgi Günlüğünüz

Hedeflerinize erişmenizin tek yolunun büyük bir iman atlayışı yapmak olduğuna mı inanıyorsunuz? Başarılı birçok insanın anlattığı başarı öyküleri bunun aksini kanıtlıyor. Onlar size, küçük değişikliklerin de hedeflerine erişmekte aynı derecede önemli bir etken olmuş olduğunu söyleyebilirler.

Yapabileceğiniz ve kendinizi daha başarılı hissetmenize yardımcı olabilecek üç küçük değişiklik neler olabilir?

Geçmişte olumlu bir sonuç veren hangi riski almıştınız?

Hangi küçük riski almayı gizliden gizliye istiyordunuz?

Bunu yapmaya gönüllü müsünüz? Değilseniz, neden?

Bu hafta yeni ve farklı ne yapabilirsiniz?

Arkadaşlarınız ve meslektaşlarınız arasında düzenli olarak bir araya gelebileceğiniz küçük bir destek grubu oluşturmayı düşünün. Amacınız, birbirinizi istediğiniz hedeflere erişmek için gereken adımları atmaya teşvik etmek olmalıdır.

DERS 31

Tanrısal Kararlar

İhtiyaç duyduğunuz ve istediğiniz şeyleri talep edin. Size doğru soruların öğretilmesini talep edin. Yanıtlanmayı talep edin. Hayatınızın tanrısal plânının sevinçle gelişmesini talep edin. Nezaketle talep edin. Tutkuyla talep edin. Şükran dolu bir kalple talep edin ve işitileceksiniz.

-Sarah Ban Breathnach

Çoğumuz büyük kararlar almaktan nefret ederiz. Bu işten ayrılmalı mıyım? Eğer başka bir yere taşınırsam, hayatım daha iyi olur mu? Bu ilişkiyi bitirmenin zamanı geldi mi? Genelde, biz bu sorunlar yüzünden haftalarca, aylarca, hatta yıllarca ıstırap çekeriz. Ben, kendi hallerine bırakıldıklarında, çoğu insanın karar vermemeye karar verdiğini gözlemledim. Onlar "her şeyin olacağına varmasına" izin veriyorlar. Bu aslında şu anlama geliyor: Onlar istedikleri şey konusunda aktif bir seçim yapmıyor ve koşulların onlar adına seçim yapmasına izin veriyorlar.

Çoğumuz kendimizi üzgün, keyifsiz, sıkıntılı ve dengesiz hissetmeyi amaçlamamamız gerektiği konusunda hemfikirizdir. Biz dengeli ve huzurlu bir hayat için çabalıyoruz, öyle değil mi? Benim yanıtım: Hem evet, hem hayır. Hayatınızın düzeninin ve dengesinin bozulması ille de kötü bir şey değildir. Bu sadece, Yüksek Benliğiniz'den gelen ve artık bir değişiklik yapmanızın zamanının geldiğini bildiren bir mesaj olabilir. Sorun, bu uyarıyı görmezden gelirseniz ortaya çıkar ve bir kriz patlak verir. İçinizdeki bilgelik size hayatta doğru yolda kalmanıza yardım edecek uygun ipuçlarını her zaman verecektir.

Geçenlerde, danışanım Judy bana ecza ürünlerini pazarlama işinden nefret ettiğini söyledi. Bu işten kurtulmaya can atıyordu. "Hayatının amacı" konusunda kendisine yol gösterilmesi için dua ediyordu. Bir tatil köyünde ya da şık bir restoranda ikram işinde çalışmayı çok istiyordu. Şimdiki işini bırakmasını mümkün kılacak bir şeyin olmasını diliyordu. Bu arada işini kötü yaptığını ve patronunun onu kovmasının kaçınılmaz olduğunu hissediyordu. Bana, "Neden dualarıma bir karşılık alamıyorum?" diye sordu.

Judy ile bir süre, dua ederken hangi beklenti içinde olduğunu konuştuk. O, esasen, eğer "doğru biçimde" dua ederse, Tanrı'nın onu yeni bir işe lâyık göreceğine ve birisinin onu arayarak bu işi önereceğine inanıyordu. Gerçekte bu böyle mi olur? Bazen. Ama çoğu kez biz yanıtı, bir durumla ilgili algımızın değişmesi, cesaretimizin artması ya da ortaya çıkan yeni fırsatlar olarak alırız.

Judy ile konuşurken, o restoran işinde olan bir komşusunun birkaç ay önce işyerini kapattığını söyledi. Judy bu komşusuna ikram hizmetine olan ilgisinden söz ettiğinde, adam ona, yardım istemek için arayabileceği insanların bir listesini vermişti. Bugüne kadar onları neden aramadığını sorduğumda, Judy'nin yanıtı şöyle oldu: "Eğer işimi değiştirmeye karar verip de yeni işimden hoşlanmazsam ne olacak?"

Siz Judy'nin duasının yanıtlanmış olduğunu görebilirsiniz, ama o bunu görememişti. Aramızdan kaç kişi bir risk almak, bir karar vermek ya da bir eylemde bulunmak için sezgisel bir dürtü hissetmiş, ama korkudan ya da kararsızlıktan ötürü harekete geçmeyi reddetmiştir? Siz rehberlik istediğinizde bir yanıt alırsınız. Yanıt her zaman aşikâr bir biçimde gelmeyebilir. John D. Rockefeller III şöyle demişti: "Mutluluğa uzanan yol iki basit prensip içerir: İlginizi çeken ve iyi yapabileceğiniz şeyi bulun ve onu bulduğunuzda, tüm ruhunuzu -tüm enerjinizi,

tutkunuzu ve doğal yeteneğinizi- ona adayın." Güvenli ve öngörülebilir bir hayattan vazgeçmek için cesaret gerekir. Yeniye kucak açmayı, yanıtlara açık olmayı ve açık bir kalple ilerlemeyi öğrenin.

Sezgi Alıştırması: Seçenek Bolluğu Yaratmak

Sizi mutsuz eden bir şey düşünün. Bu konuyu günlüğünüze yazmak isteyebilirsiniz.

Bu durumla ilgili her dileğiniz yerine getirilecek olsaydı, nelerin gerçekleşmesini isterdiniz?

Bu sorunla ilgili beş seçenek düşünün. (Örneğin, biriyle konuşmayı, terk etmeyi, kalmayı, yardım veya destek istemeyi, dua etmeyi, karar vermemeyi, bir risk almayı, tutumunuzu değiştirmeyi, her zaman yaptığınız şeyi yapmaya devam etmeyi, eyleme geçmeyi ya da bunların hepsini seçebilirsiniz.) Bunları günlüğünüze yazın.

Gözlerinizi kapayın ve derin bir nefes alın. Sezginize şunu sorun. "En iyi hareket biçimi nedir?" Bekleyin.

Az önce yazdığınız tüm seçenekleri düşünün. Onlardan biri en iyi karar olarak öne çıkıyor mu? Çıkmıyorsa, derinleşin ve soruyu tekrar sorun. Yeni bir yanıt belirebilir.

Sonuçları günlüğünüze yazın.

Sizi seçmiş olduğunuz yönde ilerletecek hangi üç küçük adımı atabilirsiniz? Sonraki adımları atmak için kendinize bir gün, bir hafta ya da bir ay süre tanıyın ve bu vadeye uyun!

Sezgi Günlüğünüz

Herkes başarılı kararları aynı şekilde vermez. *Tek bir* doğru yol yoktur. Geçmişte işinize yaramış olan bir karar verme tarzını düşünün. Eğer o bilgiyi şimdiki kararınıza uyarlayabilirseniz, doğru yönde avantajlı bir başlangıca sahip olursunuz.

Geçmişte vermiş olduğunuz üç önemli kararı günlüğünüze yazın.

Her zaman nasıl karar verirsiniz? (Örneğin: Artık dayanamayacak hale gelene kadar karar vermeyi erteler misiniz? Bu kararı vermeyi başka birine mi bırakırsınız? Sezginize güvenir ve doğru zamanı mı beklersiniz? Kararı olgunlaşmadan verir ve büyük olasılıkla bir kriz mi yaratırsınız?)

Karar-verme tarzınız size göre başarılı mı?

Değilse, neyi değiştirmek isterdiniz?

Evet ise, onu başarılı kılan nedir?

Bu soruları yanıtladıktan sonra, farklı bir karar-verme tarzını seçebilirsiniz. Bu harika olur! Yeni tarzınızı -kendinizi rahat hissedene kadar- riski düşük olan durumlarda kullanın.

DERS 32

Sonuçlara Ulaşmak

Hayal gücü her şeydir. O, hayatın
büyülü geleceğinden parçalar gösterir.
-Albert Einstein

Hedef+hayal gücü+olumlu duygular+sezgi+eylem=Hayatınızda arzu ettiğiniz sonuçlar. Bu basit bir formüldür. Şimdi onu parçalara ayıralım: Sizin hedefiniz ya da niyetiniz nedir? Yaratmak istediğiniz şey nedir? Hayatınızın nasıl değişmesini isterdiniz? Arzu ettiğiniz sonucu net bir biçimde tanımlayın. Birçok insan bu aşamaya takılıp, hedefine *nasıl* erişeceğini düşünüp durur. Bu konuyu birkaç hafta boyunca bir kenara bırakmaya çalışın. Yukarıdaki formülü hayatınızda yeni bir şeyi nasıl yaratacağınızı anlamak için bir deney olarak kullanın. Şimdilik, arzu ettiğiniz durumu nasıl yaratacağını tam olarak bilen yüksek bir bilgeliğin var olduğuna güvenin.

Hayal gücünüzü kullanmak, arzu ettiğiniz bir şeyin görüntüsünü zihninizde canlandırmaktır. Bu bir iş fırsatı, harika bir ilişki, güzel bir ev ya da heyecan verici bir tatil olabilir. Anahtar, içsel odağınızı yaratmak istediğiniz şeyin görüntüsü üzerinde tutmaktır.

Hayal gücünüzü istediğiniz sonucu resmetmek için kullanırken, olumlu duygular hissedin. İstediğiniz durum hayatınızda gerçekleşmiş olsaydı, ne hissederdiniz? Arkadaşlarınızın ve ailenizin sizin için heyecanlandıklarını hayal edin. Kendinizi arzuladığınız durumu deneyimlerken görün. Görüntüyü net ve olumlu hislerle doldurun. Kendinizi güvenli ve güvende olarak görün. Işık ve sevginin sizi kuşattığını hayal edin. Bu hedefe

eriştiğinizde duyacağınız heyecanı hissedin.

Bu formülün iki adımıyla, hayal gücü ve olumlu duygularla aktif biçimde meşgul olurken, içinizdeki rehberliğin size hedeflerinizle ilgili mesajlar vermeye başladığını göreceksiniz. Bir sabah hedefinize ulaşmanıza yardım edebilecek bir pozisyonda bulunan birini arama dürtüsüyle uyandığınızı göreceksiniz. Eşzamanlılıkların ve rastlantıların vuku bulmaya başladığını görebilirsiniz. Giderek gelişen bir güven ya da ilham duygusu da hissedebilirsiniz. Nasıl ilerleyeceğinizi gösteren fikirler kafanızda birden belirebilir. Size bilgi veren bir rüya görebilirsiniz. İçinizdeki rehberlikten gelen mesajları gözleyin. Evren'i yöneten bir Zeki Bilgelik vardır. O, hedeflerinize erişmenize yardımcı olmak için size sezginiz aracılığıyla bilgi sağlar.

En sonunda, eyleme geçmeniz gerekir. Burada anahtar, *yapmanız gerektiğini düşündüğünüz* için bir şey yapmamaktır. Sadece hissettiğiniz dürtü sevinç ve heyecan verici ve ilginç geldiğinde harekete geçin. Bu dürtüler, hedefinize erişmek için hangi eylemin gerektiğini gösteren sezginizdir. Sezginiz Tüm Var Olan'a bağlıdır ve o sizi gitmek istediğiniz yere götürecek en verimli yolu bilir. İçinizdeki rehberliği dinleyip, ona uygun davrandığınızda, o sizi arzu ettiğiniz hayata götürecektir.

Sezgi Alıştırması: Zihninizdeki Görüntülerin Gücü

Yaratma sürecinin aşamalarını uygulamaya zaman ayırın. İdealinizdeki hayatı günlüğünüze yazın. Her gün hedeflerinizi hayal etmek ve onlara eriştiğinizi hissetmek için beş dakika ayırın. Yolunuza çıkan her türlü sezgisel rehberliğe dikkat edin ve sadece o eylem size sevinç verici geldiğinde eyleme geçin.

Dergiler toplamaya başlayın ve hayatınızda yaratmak istediğiniz bir şeyi temsil eden resimleri kesin. İlham verici sözler bulabilir, gitmek istediğiniz egzotik yerlerin, sahip olmak

istediğiniz bir aracın, içinde yaşamaktan hoşlanacağınız bir evin resimlerini, hatta yaşamak istediğiniz ideal bir ilişkiyi ifade eden resimleri bulabilirsiniz. Ben, topladıklarımdan oluşturduğum kolajı çalışma masamın üzerinde tutuyor ve ona sık sık bakıyorum. Ona baktığım her seferinde, tanrısal zekânın onu hayatımda gerçekleştireceğini bilerek umutla gülümsüyorum.

Sezgi Günlüğünüz

Danışanlarım sık sık bana, neyi *istemediklerini* açıkça ifade edebildiklerini, ama neyi *istediklerini* tanımlayamadıklarını söylüyorlar. Eğer o hayatın neye benzediğini tanımlamamışsanız, arzu ettiğiniz bir hayatı yaratmaya başlamak zordur! İşte başlamanıza yardımcı olabilecek birkaç günlük sorusu:

Hedefiniz nedir? Yaratmak istediğiniz sonuç nedir?

Kendinizi hedefinize erişirken hayal ettiğinizde, zihninize hangi görüntüler geliyor?

Hedefinize eriştiğinizde kendinizi nasıl hissedeceksiniz?

Sezginiz şu anda hedefinizle ilgili olarak size ne söylüyor?

Yapmaya yönlendirildiğiniz bir eylem var mı? Yapmak istediğiniz ve size heyecan ya da sevinç verici gelen bir şey var mı?

Hedeflerinizi netleştirdiğinizde, sezginiz size hedeflerinize erişmenizin en hızlı yolu hakkında bilgi vermeye başlayacaktır. Ani içgörülere, güçlü duygulara, fiziksel duyumlara, zihinsel görüntülere dikkat edin, bunlar seçebileceğiniz eylem yolu hakkında bir ipucu sunabilir.

DERS 33

İçinizdeki Bilgeliği Dinleyin

Sezgi, bilginin kendiliğinden ortaya çıkışıdır: O, yeni bir fikirdir, bir sorunun çözümüdür, bundan sonra nereye gideceğiniz ya da ne yapacağınızla ilgili net bir duyumdur. O, bu sonuca ulaştıracak yeterli bir bilgi olmadığı zaman ortaya çıkar.

-Başrahibe Mary Murray Shelton

Bana en sık sorulan sorulardan biri şudur: "Bunun korkum (ya da egom, zannım veya düşünce alışkanlığım) olmayıp da sezgim olduğunu nasıl bilebilirim?" Bu soruya verilecek basit bir yanıtın olmasını isterdim. Korkunuzun sesinin Darth Vader gibi ve sezginizin sesinin de Celine Dion gibi çıkması harika olmaz mıydı?! Bu çok kolay olurdu!

Yanıtı bizzat bulabilmenizin en iyi yollarından biri, yapma dürtüsü duyduğunuz şeye doğru küçük bir adım atmanızdır. İlerlerken kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Hangi sonuçları elde ediyorsunuz? Eğer kendinizi olumlu hissetmeye devam ediyor ve eylemleriniz esenlik ve uyum yaratıyorsa doğru yoldasınız demektir. İlerlemeye devam edin! Öte yandan eğer keyifsizlik, tıkanma, enerjisizlik hissediyorsanız ve eylemlerinize olumsuz bir karşılık alıyorsanız, yavaşlamanın, durmanın ve durumu yeniden değerlendirmenin zamanıdır.

Gerçek sezgi sizi mutlaka esenliğe götürecektir. Elde ettiğiniz sonuçlar kendinize olduğu gibi başkalarına da hizmet etmenizi sağlayacaktır. Siz içinizdeki rehberliğe uygun davrandığınızda, rastlantılar ve eşzamanlılıklar meydana gelmeye başlayacaktır. Kapılar açılacak ve fırsatlar yolunuza çıkacaktır.

Sezginize uygun hareket ederek ilerlerken, size atabileceğiniz daha fazla adımın sunulduğunu göreceksiniz.

Bazen o adımları atmak biraz korkutucudur, çünkü onların sizi nereye götüreceğini tam olarak bilemezsiniz. Sanki sisli bir yolda yürüyormuşsunuz gibi, sadece birkaç adım önünüzü görebilirsiniz. Eğer adım adım ilerlerseniz yolun sizi en sonunda gitmek istediğiniz yere götüreceğine güvenmeniz gerekir.

Yeni bir hedefiniz olduğunda, sezginizden sizi yönlendirmesini isteyin. Herhangi bir önseziyi, ilhamı, iç sesinizi ya da rüyayı izlemeyi görev edinin. Sezginizin evrendeki daha büyük bir bilgeliğe bağlı olduğuna güvenin. Bu bilgeliğin izlemeniz gereken doğru yolu bildiğini onaylayın. Yaratmak istediğiniz şeyin vizyonunu içinizde taşıdığınızda, dünyayı yaratmış olan bilgelik o vizyonu gerçekleştirmenizi sağlayacak mükemmel koşulları bir araya getirmenize yardımcı olacaktır.

Gerçek sezgiyi alıp almadığınızı bilmenin hızlı ve doğru bir yolu yoktur. Eğer dünyada hizmet etme ve iyi şeyler yapma arzusu duyuyor ve bu konuda eyleme geçme dürtüsü hissediyorsanız, ileri doğru o küçük adımları atın. Size sunulan rehberliği dinlemeye ve onun bilgeliği doğrultusunda ilerlemeye devam ettiğinizde, çok geçmeden yanıtı bileceksiniz ve kuşku ortadan kalkacak.

Sezgi Alıştırması:
Sezgi Kasınızı Geliştirmek

Sezginize güvenmeyi öğrenmek yeni bir beceriyi ya da yeteneği uygulamak gibidir. Genelde kendinizi kuşkulu ve güvensiz hissedersiniz. "Bunu doğru yapıyor muyum?" diye sorup dursunuz. İşte, sezgisel rehberliğinize arzu ettiğiniz hayatı yaratmanıza yardımcı olacak bir bilgi kaynağı olarak güvenmenizi sağlayacak birkaç basit adım:

Bir karar vermeniz gerektiğinde, zaman ayırın ve sessiz-

ce oturup size verilen rehberliği dinleyebileceğiniz bir yer bulun. Elinize bir kalem ve kâğıt alın. Sorununuzu zihinsel olarak gözden geçirin. Konuyu açıklığa kavuşturmak için birkaç paragraf yazmak isteyebilirsiniz.

Zihninizi elinizden geldiğince temizleyin. Bazıları bunu nefes alış verişlerini izleyerek, bazıları da bir muma odaklanarak ya da sakinleştirici bir müzik dinleyerek yaparlar. Size en iyi gelen yöntemi bulun.

İçinizdeki rehberlikten, en doğru seçim hakkında bilgi isteyin. Yanıtı sınırlamayan sorular en yararlı olanlardır. İşte birkaç örnek: "Şu sırada işimle ilgili en iyi seçim hangisidir?" "Kızıma nasıl yardım edebilirim?" "Refahımı nasıl artırabilirim?" "Sağlığıma kavuşmak için ne yapabilirim?"

Dikkatle dinleyin. Aldığınız yanıtları düzeltmeyin. Sezgi bir anlık içgörü, sözcükler, hızla geçen ya da sembolik bir izlenim, bir duygu, hatta bedende bir duyum olarak gelebilir. Bazıları yanıtı birdenbire "bildiklerini" ifade etmişlerdir. Bazıları da yanıtı, günün ilerlemiş bir saatinde, hiç beklemedikleri bir anda aldıklarını söylemişlerdir.

Aldığınız bilgiyi günlüğünüze yazın. Onu değerlendirin. Eğer doğru bilgi almışsanız, onun size de doğru gelmesi gerekir. Büyük olasılıkla, eyleme geçmek için rehberliğinizin yarattığı bir çekim hissedeceksiniz. Aldığınız bilgi kendinizi huzursuz ya da rahatsız değil, huzurlu veya sakin hissetmenizi sağlayacaktır.

Sezginizin gösterdiği yönde birkaç adım atın. Bu büyük bir iman atlayışını ya da hayatınızda büyük bir değişiklik yapmanızı gerektirmez. Bilgiyi sınayın ve sonuçları görün. Eğer olumlu sonuçlar alır ve kendinizi iyi hissetmeye devam edersenız, birkaç adım daha atın.

Sürecinizi değerlendirin. Doğru bilgi aldığınız her zaman ona uygun davranın ve olumlu bir sonuç yaratın. Siz "sezgisel

kası" geliştiriyorsunuz. Tanrısal bilgeliğin ona ihtiyaç duyduğunuz her zaman size kolayca ve çabasızca akabilmesi için güçlü bir kanal yaratıyorsunuz.

Sezgi Günlüğünüz

Yukarıdaki alıştırmayı her gün birkaç dakika uygulayın. Tanrısal içgörü istediğiniz konuların bir listesini yapın. Sonra her uygulamada sezginize bu sorulardan birini sorun. Aldığınız bilginin o anda size bir şey ifade etmemesi de mümkündür. Aldığınız rehberliği yazın. Birkaç ay sonra notlarınıza tekrar bakın ve içgörülerinizin doğruluğu üzerinde düşünün. Yanıtlar bazen sonradan anlamlı ve mantıklı gelebilir.

DERS 34

Dua Etmeyi Alışkanlık Haline Getirin

Hayatımdaki bu sorunları çözemiyorum,
bu konuda bildiğim her yöntemi kullandım.
Bunları senin tanrısal ellerine teslim ederek tanrısal
kuvvete güvenimi göstermek istiyorum. Bunu yaparken,
bu tanrısal kuvvetin aynı zamanda ben olduğumu biliyor ve
bu tutumun bu sorunlara çözüm getireceğine güveniyorum.
-Wayne Dyer

"Sorunlarımızı Tanrı'ya teslim etmek" ne anlama gelir? Bu kavramı ilk kez duyduğumda ürktüğümü hatırlıyorum. Bu, tüm kontrolü bırakmam anlamına geliyor gibi görünmüştü. Sorunlarımın çözümünde herhangi bir rol oynamaktan vazgeçmem gerektiğini düşünmüştüm. Teslim olmayı en sonunda başarırsam, Tanrı'nın ve meleklerin bunu görüp, "En sonunda teslim oldu! Ona istediği şeyi verin!" demelerini bekliyordum.

Hepimizin hayatında bize acı ya da endişe veren bir zorluk vardır. Bu, bir hayat arkadaşından yoksun olmakla ilgili olabilir, sağlık ya da parasal konularla ilgili bir endişe olabilir, yakın bir arkadaş veya akrabayla yaşanan bir sorun olabilir. Eğer bu sorun sizin hayatınızda uzun süreden beri varsa, büyük olasılıkla endişelendiniz, konuyu başkalarıyla konuşup onlara akıl danıştınız, kesin uyarılarda bulundunuz ve sorunu çözmek için daha bir sürü şey yaptınız. Bir işe yaradı mı? Eh, eğer yaradıysa, bu bölümü okumadan geçebilirsiniz!

Gelecek hafta boyunca bir şeyi deneyin. Bu sınırlı süre için bir sorununuzu Tanrı'ya teslim edin. Aslında, siz Tanrı'ya şöyle söylemiş olacaksınız: "Ben çok uzun bir süredir bu sorunla

uğraşıyor, onun yüzünden acı çekiyorum ve ne yapacağımı da bilmiyorum. Onu sana teslim ediyor ve hayatımda huzur ve uyum hissedebilmek için senin müdahaleni ve bilgeliğini talep ediyorum."

Şimdi size düşen şey, teslim olmak ve artık o konuda endişe ve üzüntü çekmemektir. Kendinizi zaman zaman o sorun yüzünden kaygılanırken bulabilirsiniz. O durumda kendinize şöyle deyin: "Başka her şeyi denedim, şimdi Tanrı'ya güveniyorum." Tanrısal bilgeliğin her zaman içinizden aktığını bilin. Bir çözüm sağlamak için sizinle birlikte çalışan sınırsız bir sevgi, yardım, şifa ve bilgeliğin bulunduğunu bilin. Bu teslimiyet sürecini uygularken, her içgörüye, önseziye ve tutum değişikliğine dikkat edin. Sorunun çözümü beklediğiniz biçimde gelmeyebilir, ama bir çözüm daima gelir.

Sezgi Alıştırması: Kendinizi Sevgiye ve Işığa Bırakın

Gevşeyip rahatlayın ve gözlerinizi kapayın. Derin bir nefes alın ve nefesinizi yavaş yavaş verin. Güneşin üzerinizde pırıl pırıl parladığını hayal edin. (Bekleyin.) O sizi sıcaklığı ve ışığıyla dolduruyor. (Bekleyin.) Işığın bedeninizi doldurmasına ve çevrenizi sarmasına izin verin. (Bekleyin.) Bu ışığın sizi Evren'in bilgeliğine bağladığını hayal edin. (Bekleyin.) O bilgelikle zihninizde birleştiğinizde, onun sizin içinizde ve tüm çevrenizde olduğunu bilerek bu bilgeliği içinize çekin. (Bekleyin.) Siz bu tanrısal bilgeliğe eriştiniz.

Kendinizi o bir'liğe bırakın. Derin bir biçimde nefes alın ve bu ışığın ve sevgi dolu enerjinin içinde iyice gevşeyin. Şu anda tek amacınız bu ışığı ve enerjiyi deneyimlemek ve orada olmaktır. (Bekleyin.) Evrensel sevgi ve ışık akışının keyfini çıkarırken tüm düşünceleri bırakın.

Bu ışığı ve tanrısal bilgelikle bağlantınızı deneyimlemeyi

istediğiniz kadar sürdürün. Meditasyonun sonuna yaklaştığınızda, sevgi ve ışığın gücünün size ve zihninizde tuttuğunuz herkese içgörü, zihinsel berraklık ve fiziksel şifa getirmesini onaylayın. Bu ışığı görün ve onun size ve çevrenizdeki herkese şifa verdiğini hissedin.

Eğer bir sorununuz ya da endişeniz varsa, onu zihninizde tutarak bir soru sorun. Sabırla ve umutla bekleyin. Algılayacağınız hislere, bedensel duyumlara, düşüncelere, sözcüklere ve imgelere dikkat edin. Sorununuzu ya da endişelerinizi Tanrı'nın ellerine bıraktığınızı hayal edin. Siz, çözümün mükemmel biçimde ve tam zamanında geleceğine güvenerek, endişenizi Tanrı'ya teslim ediyorsunuz.

Meditasyonu bitirdiğinizde, hayatınızda şükran duyduğunuz her şeyi düşünün. Bugün ve gelecek günlerde tanrısal rehberliğe her biçimde açık olacağınızı onaylayın. Teşekkür edin.

Sezgi Günlüğünüz

Aylardır, yıllardır ya da tüm hayatınız boyunca mücadele ettiğiniz bir sorununuz var mı? Çoğumuzun karşı karşıya bulunduğu bu tür sorunlar ilişkiler, sağlık, para, aile ve kariyer ile ilgilidir. Geceleri sizi sık sık uykusuz bırakan bir şey var mı? İşte o, Tanrı'ya havale edilecek bir sorundur.

Hangi sorunla uzun bir süredir mücadele ediyorsunuz?

Sorunu "Tanrı'ya teslim etmek" sizin için ne anlama geliyor?

Tanrı'dan yardım istemeye gönüllü müsünüz?

Değilseniz, sizi durduran nedir?

Neyi yapmaya gönüllüsünüz?

Eğer bu sorunu Tanrı'ya teslim etme fikri size uygun geliyorsa, "teslimiyet" alıştırmasını deneyin. O sorun hakkında

endişelenmeye, onu kafanıza takmaya başladığınız anda, kendinize şöyle söyleyin: "Bunu Tanrı'ya bıraktım. Yüce bir Güç bu sorunu ilgili herkesin en yüksek hayrına olacak şekilde çözmek üzere çalışıyor." Bunu söyler söylemez hemen endişenize odaklanmayı bırakın ve dikkatinizi daha hoş bir şeye yöneltin.

DERS 35

Olumlu Bir Tutum Geliştirin

Biz ne düşünürsek o'yuz. Biz neysek o düşüncelerimizle ortaya çıkar. Düşüncelerimizle dünyayı oluştururuz.

-Buda

Hepimizin hayatında her şeyin ters gidiyormuş gibi göründüğü zamanlar olmuştur. Sürekli olarak kendinizi ayağa kaldırmaya çalışır, ama tekrar yere yuvarlanırsınız. Sanki hayatınızdaki her şey size karşı komplo kuruyor gibidir. Siz faturalarınızı ödeyecek parayı nasıl bulacağınızı düşünürken, çalıştığınız şirkette toplu işten çıkarma tehlikesi belirir, arabanız garip (tamiri pahalıya mal olabilecek) sesler çıkarır ve bu arada ebeveynlerinizden biri hastalanır. Adeta, nefes almakta zorlandığınızı hissedersiniz.

Karşı karşıya kaldığınız tüm bu felâketler sırasında sezginiz nerededir? Bir kriz sırasında kimin içindeki bilgeliğe danışacak zamanı veya eğilimi olur? Oysa en çok böyle ezici stres dönemlerinde hayatınızı tekrar huzur ve sükûnete kavuşturabilmek için içsel rehberliğinize ihtiyacınız vardır. Sezginiz hâlâ oradadır, o size yol göstermeye hazır ve gönüllüdür, ama ona erişebilmek için sizin farklı beceriler kullanmanız da gerekebilir.

Hayatınızda böyle aşırı stresli dönemlerde kendinize söylediğiniz sözler büyük bir fark yaratabilir. Ben burada şekerkaplı onaylamalar yapmanızı önermiyorum. Hiç öyle olmadığınız halde, "Ben mutlu, doyumlu ve huzurluyum" diye onaylamaktan daha sinir bozucu bir şey olamaz. Ya da karnınızı zar zor doyururken,"Bolluk içindeki bir evrende yaşıyorum ve bol

param var" demek mantıklı olmaz.

Bir an için şunu deneyin: Hayatınızda stres yaratan bir olayı düşünün. Şimdi gözlerinizi kapayın ve şu sözleri birkaç kere ve yoğun biçimde hissederek söyleyin: "Çok bunaldım! Ne yapabilirim?" Sonra aynı olayı düşünerek şu sözleri söyleyin: "Yeni olanaklara açığım" veya "Bu durumdan en iyi çıkış yolunun bana gösterileceğini biliyorum." Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? İlk cümlenin kendinizi kapalı ve endişeli hissetmenize neden olduğunu fark ettiniz mi? İkinci ve üçüncü cümleler kendinizi açık ve umutlu hissetmenizi sağlamış, sizde olumlu bir değişiklik beklentisi yaratmış olabilir.

Sezginiz, her zaman size rehberlik yapmak üzere oradadır. O, ona en çok ihtiyacınız olduğu zamanda sizi terk etmez. Bir kriz çıkınca hayatınızdan çıkıp gitmez. Sık sık sanki böyleymiş gibi hissedildiğini biliyorum. Çoğu kez sezgiden "sessiz, dingin iç ses" diye söz ederiz. Kriz zamanlarında bu sessiz bilgeliğin sesini yükseltebilecek bir düğmenin olmasını isterdim. O sırada, dikkati çekmeye çalışan diğer iç seslerin yarattığı yoğun bir kakofoni yaşarız. Genelde duyduğumuz en yüksek sesler şöyle diyenlerdir: "Korkuyorum. Bunaldım. Yalnızım. Beni bu zor durumdan kurtarın!" Zor bir dönemden geçiyorsanız, şu alıştırmayı yapmayı deneyin:

Sezgi Alıştırması: Stres Zamanlarında Sakin Sözler

İşte, stresli zamanlarda kullanabileceğiniz, sakinleşmenize ve kendinizi ihtiyacınız olan rehberliğe açmanıza yardım edecek bazı sözler. İsterseniz onları birleştirebilirsiniz. Bazıları işinize yarayabilir, bazıları ise yaramayabilir. Kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayan cümleleri kullanın ve onları gün boyunca tekrarlayın. Eğer bunu yaparsanız, Tanrısal Sezgi'nin rehberliğini işitmeye daha açık olduğunuzu ve onun yaşadığınız ça-

tışmayı huzurlu bir çözüme ulaştıracak bilgeliğine uygun davranabildiğinizi göreceksiniz.

"Yakında kendimi daha iyi hissedeceğimi biliyorum."

"İçimde şifa meydana geliyor."

"Güvendeyim, sevgi dolu bir bilgelik tarafından kuşatılıyor ve korunuyorum."

"Kendime güveniyorum, bu durumdan kurtulacağım. Güçlü olduğumu biliyorum."

"Destek çeşitli kaynaklardan geliyor. Sevgi dolu tüm yardımı almaya açığım."

"Bu geçiş döneminde ilerlerken yeni fırsat kapılarının açılacağını biliyorum."

"Yeninin doğabilmesi için eskiyi bırakmak zorunda olduğumu biliyorum."

"Dengeli, bolluk içinde ve zengin olanaklarla dolu bir hayatı hak ediyorum."

"Bolluğu getirecek yeni yollara açığım."

"Bugün boyunca bana yol gösteriliyor. Doğru seçimleri yapacağımı biliyorum."

"Bu durumdan iyilik doğacak. O gelişirken sabırlı olmalıyım."

"Düşüncelerim üzerinde kontrole sahibim ve şu anda korku değil, huzur duymayı seçiyorum."

"Hayatım yeni biçimlerde gelişiyor. Her şey daha iyi olacak."

"Beni tüketen insanları ve durumları bırakmaya gönüllüyüm. Hayatımda sevgi ve şefkate yer açıyorum."

"Geleceğin gelişmem için harika fırsatlar içerdiğini biliyorum."

Bu cümleleri not kâğıtlarına yazarak, her zaman görebileceğiniz yerlere koyabilirsiniz. Örneğin, onları çalışma masanızın üzerindeki duvara, bir aynaya, yatağınızın yanına, buzdolabınıza yapıştırabilir, cüzdanınıza yerleştirebilirsiniz.

Sezgi Günlüğünüz

Her gün günlüğünüze birkaç cümle yazmaya söz verin. Bu, stresli bir dönemde yapmak isteyeceğiniz son şey olabilir, ama genelde en yararlı çalışmadır. Yazmak, sizi standart yaklaşımlarınızdan uzaklaştırabilir ve durumu yeni bir perspektiften görmenize yardım edebilir.

Sezgi Alıştırması'nda size en çok uyan cümleler hangileriydi? Onları günlüğünüze yazın.

Bugün o cümlelerin doğruluğunu yansıtan hangi iyi ya da olumlu şey meydana geldi?

Bugün ona uygun davranmanın size iyi geldiği hangi rehberliği aldınız?

DERS 36

Tanrısal Bağlantı Daima Devrededir

Hayatınızda her neyi bilmek ya da başarmak isterseniz, onu tezahür ettirecek tanrısal güçlerinize gerçekten güvendiğinizde bunun mümkün olduğunu hatırlayın. Uygun öğretmenlerin ortaya çıkıp size doğru yolu göstereceklerini göreceksiniz.

-Wayne Dyer

Tanrısal bir bağlantı yaratma hakkındaki bu bölümü yazmak için bu sabah erken kalktım, ama kendimi tıkanmış hissettim. Bu konuda ne söyleyebilirdim? Bütün yazarların aşina oldukları gibi, oyalayıcı şeyler yapmaya başladım. Gelen sesli mesajları dinledim. Bir fincan kahve aldım. Bir şeftali yedim ve konuyla ilgili birkaç kitaba göz gezdirdim. Hatırını sormak için bir arkadaşımı aradım. Tekrar masama oturdum. Hımm... ne yazmalı? Ah! Oyalanacak son bir şey -elektronik postama bakmalı! Bağlantıyı kurdum, ancak üç saniye geçmeden ekranda bir mesaj belirdi: BAĞLANTINIZ KESİLDİ. Hah! Bize verilen rehberlik de her zaman böyle çabuk, tam ve yerinde gelse harika olmaz mıydı?!

O anda aldığım mesaj, içimdeki rehberlikten bu bölümü yazmak için yardım istememiş olduğuma işaret ediyordu. Çevremdeki her şeyin ve herkesin dikkatimi başka yöne çekmesine izin veriyordum. Siz günlük hayatınızda bunu ne kadar sık yapıyorsunuz? Bir iş bulmak için yerel gazetenin iş ilanlarını araştırıyor veya kira sözleşmeniz sona ermek üzere olduğu için umutsuzca yeni bir yer bulmaya çalışıyor ya da işinizi işkenceye dönüştüren bir iş arkadaşınızla nasıl başa çıkacağınızı an-

lamaya çalışıyor olabilirsiniz. Elbette tüm bunları tek başınıza çözmeye çalışabilir veya Evren'e danışıp, ondan yardım ve rehberlik istemeyi hatırlayabilirsiniz. Siz yalnız değilsiniz; yardım daima elinizin altındadır.

Dua etmenin ve meditasyon yapmanın ne kadar önemli olduğunu hepimiz biliyoruz. Tanrı'yla bilinçli olarak iletişim kurmak, ondan rehberlik ve içgörü istemek, çevrenizi saran ve varlığınızı dolduran bu sevgi bolluğu içinde huzur bulmak için her gün en az birkaç dakika ayırdığınızı umarım. Ama bunun dışındaki hayatınız nasıl geçiyor? Kuşku ve korku dolu olduğunuz, doğru yolu seçip seçmediğinizi sürekli olarak sorguladığınız zamanlar ne yapıyorsunuz? Başarılı bir hayata sahip olmak için sürekli bir dua hali içinde olmanız gerekiyor mu? Tek bir sözcükle, evet.

Ben bununla diz çöküp Tanrı'ya dileklerinizi bahşetmesi için yalvarmanızı, bu tür bir duayı kastetmiyorum ya da sonunda Tanrı ile iletişim kurabilmek için saatlerce bir yoga pozisyonunda oturmanız gerektiğini ima etmiyorum. Avilalı Azize Teresa şöyle yazıyor: "Dua etmek, Öz (Spirit) ile dostluğu sürdürmekten başka bir şey değildir." Tanrısal Sezginiz ile temasta olduğunuzda, sevginin, güvenin, ilhamın, yeni fikirlerin ve rehberliğin size aktığı açık bir kanala sahip olursunuz.

Evren sizinle birçok yolla iletişim kurar. Sizin göreviniz, bir kuşkunuz, sorunuz veya kaygınız olduğunda içinizdeki rehberliğe danışarak iletişim hatlarını açık tutmaktır. *Yıldız Savaşları* filminde Obi-Wan Kenobi, Luke Skywalker'a şöyle diyor: "Kuvvet, tüm canlılar tarafından yaratılan bir enerji alanıdır. O bizi kuşatır, içimize nüfuz eder, galaksileri bir arada tutar. Bu Kuvvet ile bağlantı kurmanın yolu 'hislerine uygun davranmak'tır." Burada o, tanrısal bilgeliğe erişme yollarımızdan birini ifade etmektedir.

Yanıtlar her zaman oradadır, alınmaya hazırdır. Tanrı

bir düğmeyle açılıp kapatılacak bir şey değildir. Tanrı olan sevgi ve bilgelik her zaman her yerdedir. Siz sadece size yol gösterilmesini isteyin, yanıtlar akmaya başlayacaktır. Siz her zaman bolluk içinde ve sevgi dolu bir Evren'de bulunuyorsunuz. Bu bolluk ve sevgiyi kucaklamayı seçtiğinizde hayatınız mucizevî biçimlerde gelişmeye başlayacaktır. Kuvvet sizinle olsun!

Sezgi Alıştırması: Tanrısal Olanla Bağlantı Kurmak

Yoğun bir günün ortasındayken ve zamanınız ve koşullarınız uzun bir meditasyon yapmaya uygun olmadığında, Tanrısal Sezginiz ile şöyle bağlantı kurabilirsiniz:

Kendinize şunu sorun: ".....ne yapardı?" Boşluğa, hayran olduğunuz birinin adını yazın. Örneğin: İsa, Buda, Oprah ya da Pat Teyze. Bu, size göre içsel gücü ve bilgeliği ifade eden herhangi bir kişi olabilir.

Gökyüzüne bakın ve Tanrı'ya, özünde şöyle diyen sessiz bir dua yollayın: "Bana yardım et. Senin mevcudiyetine ihtiyacım var ve seninle bağlantı kurmak istiyorum."

Bir an için gözlerinizi kapayın ve dileğinizin sonucunu hayal edin. Bu hayali zihninizde prova ettiğinizde, sezginizden hedefinize nasıl erişebileceğiniz konusunda bilgi almanız kolaylaşır.

Evren ile bağlantı kurduğunuzu size uygun olan şekilde hissedin ve sessizce şunu onaylayın: "Ben iyiyim. Tanrı ve ben bunu halledebiliriz."

Yazar ve vaiz Mary Manin Morrissey, Öz (Spirit) ile şöyle bağlantı kurduğunu söylüyor: "Tanrım, her şeyi kendi başıma yapmaya çalışmak yerine, ihtiyacım olan gücü bulmak için sana başvurmayı hatırlamama yardım et. Yardımını, hem içgörünün sessiz, dingin sesiyle hem de başkalarının yardımıyla almayı istememi sağla."

Sessiz bir yer -banyonuz, arabanız veya çalışma odanız- bulun ve gözlerinizi kapayıp nefes alırken sevgi ve huzuru içinize çektiğinizi hayal edin. Tanrısal Olan'la bağlantı kurduğunuzu hissedin. Meleklerin rahatlatmak, korumak ve rehberlik yapmak için sizi kanatlarıyla sardıklarını hayal edin.

Genelde korkuya ve endişeye kapılmamızın nedeni, aklımızı henüz vuku bulmamış bir şeye takmış olmamızdır: "Bu faturalar ödenebilecek mi?" "İşime son verilecek mi?" Kısa bir süre çevrenize bakın ve içinde bulunduğunuz âna odaklanın. Düşüncelerinizi hayatta sahip olduğunuz için şükran duyduğunuz şeylerle doldurun.

Avuçlarınızı dua ediyormuş gibi birleştirmek, merkezlenmek açısından çok yararlıdır. Bu yaygın bir jesttir ve genelde başkalarının dikkatini çekmez. Kendimi stresli veya endişeli hissettiğimde, sakin kalmak ve Öz ile bağlantı kurmayı kendime hatırlatmak için bu sembolik jesti yaparım.

Arkadaşım Laura şu yöntemi önermişti: Kursuna katılan bir öğrenci öfkelenip karışıklık yaratmış. Arkadaşım derin bir nefes almış ve Tanrı ile arasındaki bağlantıyı hissetmiş. Nefesini verirken, öfkeli öğrenciye bakarak, hissettiği tüm sevgi, şefkat ve şifayı ona aktardığını ve bunun onun tarafından kabul edildiğini hayal etmiş. Öğrenci hemen sakinleşmiş ve arkadaşım bu durumu öğretici bir örnek olarak kullanabilmiş.

Çalışan insanların çoğu kahve içmek için molalar verir. Siz de Öz için bir mola verebilirsiniz. Kısa bir zaman ayırın ve Evren ile size uygun gelen biçimde bağlantı kurma niyetiyle bir yürüyüşe çıkın. Sadece bulunduğunuz binadan dışarı çıkıp açık havada birkaç derin nefes almanız ya da güneşi teninizde hissetmeniz bile o gün boyunca Öz'ü hatırlamanız için yeterli olabilir.

Sezgi Günlüğünüz

Stresinizi azaltmak için bir strateji oluşturulacak en kötü zaman zaten stresli olduğunuz bir zamandır! Günlüğünüze yazarken, daha huzurlu ve dengeli bir hayat *sürdürmenize* yardımcı olacak fikirler bulun ve bunlar üzerinde düşünün.

Yukarıdaki sezgi alıştırmasında sıralanan önerilere bakın. Hangisinin ya da hangilerinin size en yararlı olacağını hissediyorsunuz?

Her gün sizde stres yaratan üç şeyi yazın.

Bu sorunlarla ilgili olarak kendinizi daha sakin ve stressiz hissedebilmek için Evren ile hangi biçimlerde bağlantı kurabilirsiniz?

DERS 37

Krizden Fırsata

Bir mutluluk kapısı kapandığında, diğeri açılır; ama çoğu zaman, biz kapanan kapıya o kadar uzun süre bakarız ki, açılan kapıyı göremeyiz.

-Helen Keller

Birçok insan bana geçirdiği yaralanmalar, hastalıklar, kazalar ve felâketler hakkında çok üzücü öyküler anlatmıştır. Onlar çoğu kez öykülerini şöyle bir şey söyleyerek bitirirler: "Sezgime kulak vermeliydim." Siz de benzer bir hal yaşadınız mı? Sezginizden gelen bir mesaja kulak asmadığınız oldu mu ya da şimdi böyle bir mesajı duymazdan geliyor musunuz?

Genelde, bir kriz patlak vermeden önce bir dizi sezgisel mesaj alınır:

Bir şey konusunda rahatsızlık hissedersiniz. Bu fiziksel bir rahatsızlık veya bir şeyin ters gittiği hissi olabilir.

Sezginiz size yavaşlamanızı, düşüncelerinizi açıkça söylemenizi ya da bir değişiklik yapmanızı söyler. Siz bu mesajlara kulak asmazsınız.

Durumunuz gittikçe kötüleşir. Nezle olmak üzere olduğunuzu hissedersiniz, küçük bir kaza geçirirsiniz ya da başkalarıyla her zamankinden daha fazla tartıştığınızı görürsünüz. Kendinizi gergin ve sinirli hissedersiniz. İyi uyuyamazsınız.

İçinizden gelen mesaj önemli bir değişiklik yapma zamanının geldiğine işaret eder. Hayatınızın bir veçhesini tekrar değerlendirmeniz gerekir, çünkü o size büyük bir rahatsızlık vermektedir. Bu, birkaç gün tatil yapmanın, bulunduğunuz ortamdan uzaklaşmanın, günlük yazmanın, meditasyon yapmanın,

yürüyüşe çıkmanın, hayallerinize dikkat etmenin, dostlarınızla ya da bir terapistle konuşmanın zamanıdır.

Siz mesajlara kulak asmamaya devam edersiniz. Bir kriz patlak verir. Büyük bir kaza geçirirsiniz. İşyerinizden bir uyarı alırsınız. Eşinizin bir başkasıyla bir ilişki yaşadığını keşfedersiniz. Doktorunuz önemli bir hastalığa yakalanabileceğinizi bildirir. Hayatınız büyük bir yıkıma doğru yönelmiştir.

Analiz: Sezginiz hayatınızda tekrar denge oluşturmaya çalışmaktadır. Size sessizce ama ısrarla şöyle demektedir: "ŞİMDİ bir değişiklik zamanı!" Aldığınız mesajlara aldırmadığınızda, kendinizi er ya da geç bir değişiklik yapmaya *zorlanacağınız* bir yola sokarsınız.

İşte, bu senaryonun danışanım Beth'in hayatında sergilenişi: Beth, bana eyaletler-arası bir otobanın sürat şeridinde bir arabanın onun arabasına yandan çarptığını anlattı. Arabası tamamen hasar görerek kullanılamaz hale gelmiş, kendisi de bir ambulansla hastaneye götürülmüştü. Hastanede, boynunda ve sırtında önemli incinmelerin meydana geldiği ve bir kolunun kırıldığı saptanmıştı. Onu gördüğümde, kolunda hâlâ alçı, boynunda da boyunluk vardı. Beth'in ilk sözleri şunlar oldu: "Böyle bir şeyin olacağını biliyordum."

Beth, kazadan önce hayatının gittikçe daha stresli hale geldiğini anlattı. İşinden nefret ediyormuş. Patronu, ondan mantıksız taleplerde bulunuyor, akşamları geç çıkmasını, hafta sonları çalışmasını, projeleri mümkün olmayacak kadar kısa süreler içinde hazırlamasını istiyormuş. "Onu hoşnut etmemin mümkün olmadığını biliyordum, ama o daha mantıksız davrandıkça, ben de daha çok inat ettim. Ona işimde iyi olduğumu kanıtlamak için olağanüstü çarelere başvuruyordum. Oysa tüm varlığım başka bir iş arama zamanının geldiğini haykırıyordu. Kendimi bir düdüklü tencerenin içindeymiş gibi hissediyordum. Kaza beni şaşırtmadı, çünkü çok stresliydim ve hiçbir seçene-

ğimin olmadığını düşünüyordum. Kaza bana içinde bulunduğum durumdan çıkmak için bir fırsat verdi." Ağlamaya başladı: "Sadece, sezgime kulak vermiş olmayı isterdim. Şimdi bildiğim şeye göre davranmış olsaydım, acı içinde geçen şu ayları yaşamak zorunda kalmayacaktım."

Felâketlerden kaçınmanın anahtarı, "mesajları" ortaya çıktıkları anda yakalamaktır. Sezgi, karşınıza üzerinde "Felâket Vuku Bulmak Üzere. Şimdi Yavaşla!" yazan büyük bir işaret tabelası çıkarmaz. Bu uyarıcı işaretler genelde bir fısıltıdan daha yüksek değildir. O, şunları söyleyen "sessiz, dingin ses"tir: "Eşin ve çocuklarınla zaman geçirmelisin." Veya "Hep başkalarının isteklerine öncelik veriyor, kendine zaman ayırmıyorsun." Ya da "Her sabah işinden nefret ederek uyanıyorsun. Sana ilham verecek başka bir iş aramalısın." Siz, "Zamanım yok" diye mazeret bulabilirsiniz. Ama zaman yaratmazsanız, kriz vuku bulmaya başlar.

Beth geçen hafta telefon etti ve yeni bir iş ve harika bir patron bulduğunu söyledi. Her gün işe keyifle gidiyormuş. Şöyle dedi: "O içsel mesajları bir daha asla duymazdan gelmeyeceğim. Bu meseleyi çok daha kolay biçimde halledebilirdim!"

Sezgi Alıştırması: Uyarı İşaretlerine Dikkat Etmeyi Öğrenmek

1. Mesajı almak. Kafanızın içinde hiç şöyle söyleyip duran küçük bir ses duydunuz mu? "Yavaşlamalısın," "Dinlenmeye ihtiyacın var," "Çok fazla çalışıyorsun" ya da "Şimdi bununla ilgilenmelisin." Bu sesi duymazdan gelmeyi mi seçtiniz? Eğer kendimize karşı dürüstsek, krizden önce sezgisel bir mesaj aldığımızı ve ona kulak asmadığımızı itiraf edebiliriz. Bir an durun ve hayatınızda meydana gelmiş bir krizi düşünün. Bu, sona ermiş bir ilişki, geçirdiğiniz bir kaza, kaybettiğiniz bir iş veya yakalandığınız ciddi bir hastalık olabilir.

2. Sezgisel Uyarılar. Sezgi bize birçok yolla mesajlar verir. Omuzlarınızda gerginlik, süreğen bir mide bozukluğu ya da baş ağrıları gibi rahatsız edici fiziksel duyumlar hissedip onları umursamadığınız oldu mu?

Sürekli olarak öfke, kıskançlık veya korku gibi güçlü duygular hissettiğinizi fark ettiniz mi? Güçlü, olumsuz duygular hayatınızda bir şeyin dengesinin çok bozulduğunu ve bu dengenin düzeltilmesi gerektiğini gösteren önemli bir işarettir.

Rüyalarınızda "uyarılar" aldınız mı? Sezginiz uyanık olduğunuz saatlerde size erişemiyorsa, uyku sırasında dikkatinizi çekmeye çalışabilir. Eğer rüyalarınız birdenbire sakin bir halden endişe verici ya da şiddet içeren bir hale dönüşüyorsa, onlara dikkat etmek yararlı olabilir. Arabanızı durduramama ya da hareket edememe gibi kendinizi kontrolden çıkmış hissettiğinizi gösteren rüyalar sezginizden gelen mesajlar olabilir. Bu kâbuslar sizin kontrolü ele almanız, kendinizi savunmanız ya da stresli bir durumla ilgili tutumunuzu değiştirmeniz gerektiğini gösteriyor olabilir.

3. Mesaja dikkat etmek. Bu uyarı işaretlerinin birini ya da hepsini aldığınızı hatırlıyor musunuz? Gelecek sefer bu konuda farklı ne yapacaksınız?

Sezgi Günlüğünüz

Şu sözleri ne kadar sık söylemişsinizdir? "Sezgime kulak vermeliydim" veya "Kötü bir şey olacağını biliyordum." Siz ne yapmanız gerektiğini çok iyi biliyor olabilirsiniz, ama iç sesinizi dinleyecek ya da durumu değiştirecek bir strateji bulacak kadar yeterince yavaşlamazsınız. Şimdi durma, bakma, dinleme ve karşılık verme şansınız var!

Aşağıdaki alanlarda şu anda almakta olduğunuz mesajları yazın.

İlişki
İş / Kariyer
Spiritualite
Aile
Sağlık
Arkadaşlar
Hedefler
Sosyal hayat
Eğlence / oyun / zevk
Diğer alanlar

En güçlü mesajları hangi alanlarda alıyorsunuz?

Bu durumları düzeltmek için ne (veya neler) yapmaya gönüllüsünüz?

DERS 38

Rüyaların Gücü

Rüyalar benim pusulam ve gerçeğimdir.
Onlar bana yol gösterir ve beni tanrısal olana bağlar.
-Judith Orloff

Birçok insan, rüyalarının sezgisel bilgeliğe bir giriş kapısı olduğunu görür. Rüyalar kararlar vermemize, anlaşmazlıkları çözmemize, yeni davranışları keşfetmemize ve yeni seçenekler yaratmamıza yardım edebilir. Kadim zamanlardan beri rüyalar en derin sorularımıza yanıtlar bulmak için kullanılmıştır.

Rüyalar bizimle sembolik görüntüler vasıtasıyla konuşur ki bu sezginin bizimle iletişim kurduğu başlıca yollardan biridir. Rüyalarınıza dikkat ederek yaşam hedefleriniz hakkında içgörü, güç ve net bir rehberlik alabilirsiniz. Hayatınızın üçte birini uykuda geçiriyorsunuz, öyleyse bu zamanı neden kendi yararınıza kullanmayasınız?

Rüya uzmanları rüyaların sembolizmini yorumlama konusunda farklı görüşlere sahiptirler. Bir grup, her bir rüya sembolünün tek ve kesin bir anlamı olduğuna inanmayı yeğler. Başka bir grup, rüya yorumlarının kişiden kişiye değişebileceği fikrini benimser. Böylece rüyasında ateş gören biri onu bir tehlike uyarısı olarak yorumlayabilir; benzer bir rüya gören bir başkası ateşin sıcaklığı ve aşkı işaret ettiğini düşünebilir.

Ben ikinci grupta yer alıyorum. Ben, rüyalarınızın size ruhunuzdan gelen değerli bilgeliği aktardığına ve bu mesajların ne anlama geldiği konusunda sizin nihai otorite olduğunuza inanıyorum. *Joy'un Yolu* adlı kitabın yazarı ve rüyayı dönüşüm yaratıcı bir araç olarak yorumlama konusunda uzman olan Dr.

Brugh Joy şöyle diyor: "En iyi rüya analizcileri sezgisel analizler yapanlardır. Bir rüyanın yorumunu doğru yaptığınızda, o anda bir enerji hisseder, rüyanın ilettiği mesajla uyum içinde olduğunuzu duyumsarsınız."

Tüm rüya araştırmacıları bir konuda anlaşırlar: Eğer rüyalarınızdan değerli içgörüler kazanmak istiyorsanız, onları hatırlamak ve yazmak için bir sisteme ihtiyacınız vardır. Hiç sizi derin bir uykudan uyandıracak kadar canlı ve yoğun bir rüya gördünüz mü? O anda büyük olasılıkla, kendinize, bu rüyayı yazmanızın gerekmediğini, çünkü onu asla unutmayacağınızı söylemiştiniz. Ancak, sabahleyin rüyanın *bir şeyin* sisli ve uzak anısına dönüştüğünü fark eder ve o şeyin ne olduğunu bir türlü hatırlayamazsınız.

Rüyalar ve rüya yorumları hakkında birçok harika kitap yazılmıştır. Eğer rüyaların sezgisel rehberlik almak için özellikle yararlı bir yol olduğunu görüyorsanız bu kitapları araştırın ve bu konuyu inceleyin.

Sezgi Alıştırması: Rüyalarınızdaki Bilgeliği Sezmek

Aşağıda, rüyalarınızdan nasıl içsel bilgelik kazanabileceğinizin basit bir özeti yer almaktadır.

Yatağa girmeden önce, sizi ilgilendiren veya kaygılandıran bir konu hakkında birkaç cümle yazın.

Sorunu bir soru olarak özetleyin ve onu günlüğünüze yazın. Sorunuz kısa, basit ve direkt olsun. "Bu sorunla ilgili olarak şimdi ne yapmalıyım?" ya da "Benim için en iyi seçim ne olabilir?" gibi yanıtı sınırlamayan sorular sorabilirsiniz. Eğer iki hareket tarzından birine karar vermeye çalışıyorsanız, sadece seçeneklerden birini sorun. "A seçeneğini mi yoksa B seçeneğini mi seçmeliyim?" diye sormayın; sadece, "A seçeneğini mi seçmeliyim?" diye sorun.

Uykuya dalarken sorunuzu zihninizde tekrarlayın. Bu sorunun yanıtı ile uyandığınızı hayal edin. Bazıları şu onaylamayı tekrarlamayı da yararlı buluyorlar: "Rüyalarımı hatırlıyorum ve onlar bana bilgece bir rehberlik sunuyor."

Rüyalarınızı uyandığınız anda yazın ya da en azından birkaç kısa not alın.

Önceki gece sorduğunuz sorunun yanıtını rüyanızı yazar yazmaz anlayabilirsiniz. Eğer böyle olmazsa umutsuzluğa düşmeyin. Çoğu kez yanıt, günün ilerleyen saatlerinde, bunu hiç beklemediğiniz bir anda zihninizde belirebilir. Ayrıca bu alıştırmayı birkaç gece üst üste de yapabilir ve zaman içinde bir yanıtın ortaya çıkıp çıkmadığını görebilirsiniz.

Sürece güvenin. O ani içgörülere dikkat edin. Rüyaları kullanmayı ve yorumlamayı öğrenmek, başka herhangi bir beceriyi öğrenmekten farklı değildir. İyi yanı, sizin bu beceriyi uyurken öğrenmenizdir. Böyle, uyurken geliştirilebilecek kaç yetenek sayabilirsiniz?!

Sezgi Günlüğünüz

Rüyalarınızla çalışmaya başladığınızda, belirli rüya sembollerinin tekrar tekrar ortaya çıktığını göreceksiniz. En kuvvetli görünen, en güçlü hisleri uyandıran ya da rüyalarınızda tekrar tekrar ortaya çıkan sembolleri günlüğünüze yazın. Sonra onların daha derin anlamlarını araştırmak için zaman ayırın.

Basit bir yöntem, bir rüya-sembolleri çizelgesi oluşturmaktır. Tekrar tekrar ortaya çıkan her bir sembol için aşağıdaki soruları yanıtlayın:

1. Bu sembol size hangi hissi hatırlatıyor?
2. Bu sembolü hayal ettiğinizde, zihninizde hemen ne beliriyor?
3. Bu sembolle ilişkilendirilebilecek bir kelime oyunu yapılabilir mi? Örneğin: Sun (güneş)=son (oğul).

4. Kendinizi bu sembol olarak hayal edin ve onun adına konuşun. Örneğin, eğer rüyanızda kafes içinde bir kuş görmüşseniz, kuş şöyle söyleyebilir: "Ben kapana kısıldığımı ve kısıtlandığımı hissediyorum. Kaçıp kurtulmak ve uçmak istiyorum." Bu size sembolün anlamı hakkında bir içgörü sağlayabilir.

5. Sizce bu sembol neyi temsil etmektedir?

DERS 39

Kararsızlıkla Baş Etmek

Siz bir karara vardığınızda, evren onu gerçekleştirmek için elbirliği ile çalışır.
-Ralph Waldo Emerson

Kararsızlığın pençesindeyken kendinizi dünya üzerinde cehennemdeymiş gibi hissedebilirsiniz. Sabah doğru kararı vermiş olduğunuzdan emin olarak uyanırsınız, ama kahvenizden ilk yudumu aldıktan sonra fikriniz değişir. "İlişkim düzelecek mi, yoksa fazla zarar görmemek için onu hemen terk etmeli miyim?" "O işi kabul etmeli miyim, yoksa şimdiki işimde önüme fırsatlar çıkar mı?" Bunlar, sizi sabahın ikisine kadar uyanık tutan ve ertesi gün yoğun endişe içinde bırakan türde sorulardır.

Her kararın özünde, siz işlerin yolunda gideceğine dair bir garanti istersiniz. Geleceği bilmek ister, Evren'den eğer doğru seçim yaparsanız daha mutlu, daha sağlıklı ve daha başarılı olacağınız konusunda kesin bir güvence beklersiniz. "Karar vermemek" ve işi kadere bırakmak cazip gelir. Ancak, "karar vermemek" kendi içinde bir karardır ve arzu ettiğiniz bir hayatı yaratmak için olumlu bir seçim yapmak kendinize karşı borcunuzdur.

Bu "yapmalı mıyım, yapmamalı mıyım" adlı sonu gelmez oyunda sezgi nasıl bir rol oynar? Büyük bir rol! Bu bölümdeki Sezgi Alıştırması'nda açıklandığı gibi, sezginize dikkat ettiğinizde, o, bu önemli kararları vermeniz için size adım adım rehberlik edecektir.

Bu değişiklikleri yapmak cesaret ister mi? Evet! Cesaret, yapmaya korktuğunuz şeyi yapmaktır ve herkes bir risk alma-

dan önce bunu deneyimler. Cesaret, biraz imandan daha fazlasını mı gerektirir? Evet! Siz daha iyi bir şey yaratmak için eyleme geçiyorsanız, hem kendinize hem de size yardım edecek Yüce bir Güce iman etmenizin yardımı olur. Yazar Julia Cameron'un dediği gibi,"Güvenlik ağının ortaya çıkacağını bilerek atlamanız" gerekebilir.

Birçok insan karar vermek için her şeyin mükemmel olmasını bekler. Bu asla gerçekleşmez! Her zaman zorluklar, mücadeleler ve engeller olacaktır. Benim keşfettiğim şey şu ki, attığınız her adımla birlikte Evren sizin seçeneklerinizi genişletir. Kapalı olduğunu düşündüğünüz kapılar açılmaya başlar. Bir karar verdiğiniz zaman görüşünüzü ifade etmiş olursunuz. Evren'e ne istediğinizi söylemiş olursunuz ve Emerson'un dediği gibi: "Evren onu gerçekleştirmek için elbirliği ile çalışır."

Sezgi Alıştırması: Doğru Kararlara Ulaşmak

Bir karar verirken sezgisel rehberlik almanın birçok yolu vardır. Tek bir doğru yol yoktur. Başarı, kendiniz için doğru olan yolu anlayıp geliştirdiğiniz zaman gelecektir.

Şimdi, vermeniz gereken bir kararla ilgili birkaç cümle yazın.

Bu alıştırmanın amacı doğrultusunda, kendinize iki seçenek verin ve bunları aşağıdaki gibi yazın:

Seçenek A:

Seçenek B:

A Seçeneği'ni seçmeye karar verdiğinizi hayal edin. Gözlerinizi kapayın ve kendinize aşağıdaki soruları sorun. Sonra alıştırmayı B Seçeneği ile tekrar edin.

Bu karar hakkında ne hissediyorum?

Doğru karar: Kendinizi sevinçli ve coşkulu hissedersiniz.

Yanlış karar: Kendinizi keyifsiz ve üzgün hissedersiniz.

Bu kararı bedenimde nasıl deneyimliyorum?

Doğru karar: Hafiflik, açıklık veya esneklik hissedersiniz.

Yanlış karar: Bu seçeneği seçme düşüncesi midenizde veya omuzlarınızda kasılmalara neden olur.

Bu seçeneği düşündüğünüzde zihninizde beliren bir sözcük var mı?

Doğru karar: "Evet!" ya da "Harekete geç!" gibi sözcükler duyarsınız.

Yanlış karar: "Hayır!" ya da "Bu işe yaramaz!" gibi sözcükler duyarsınız.

Bu seçeneği düşünürken görsel izlenimler alıyor musunuz?

Doğru karar: Bu kararın sembolik temsilini olumlu ya da iyimser görüntüler kuşatır.

Yanlış karar: Bu kararla ilgili bir X sembolü ya da başka olumsuz görüntüler görebilirsiniz.

Bu alıştırmayı tamamladıktan sonra, sezginiz size hangi seçeneği gösteriyor?

Sezgi Günlüğünüz

Siz kararlar vermekten nefret mi ediyorsunuz? Belki bir hata yapmaktan, konfor bölgenizin dışına çıkmaktan veya hayatınızı eski haline getiremeyeceğiniz bir biçimde değiştirmekten korkuyorsunuz. Ya da Marilyn Monroe'nunkine benzer bir karar verme tarzınız olabilir; o şöyle demişti: "'Ne olursa olsun' diye fazla düşünmeden aldığınız kararların her zaman doğru kararlar olduğunu hiç fark ettiniz mi?" Ama siz iyi bir plân yapmak isterseniz, aşağıdaki soruların yanıtlarını günlüğünüze yazın.

Geçmişte verdiğiniz önemli bir kararı düşünün ve o kararı anlatın.

Geriye baktığınızda, vermiş olduğunuz karar doğru muydu, yanlış mıydı?

O kararı verirken sezginizi dinlemiş miydiniz, yoksa onu duymazdan mı gelmiştiniz?

Elde ettiğiniz sonuç umduğunuz sonuç muydu?

Neyi farklı yapmış olmayı isterdiniz?

Karar verme sürecinizin hangi bölümü sizin için iyi sonuç verdi?

Şu anda yazdıklarınızı gözden geçirirken, şimdi vermeniz gereken karara uygulayabileceğiniz neler öğrendiniz?

DERS 40

Sebat Etme Cesareti

Bazı insanlar hayallerini küçük bir kutuya kapatıp, "Evet, hayallerim var, elbette hayallerim var" derler. Sonra onlar o kutuyu bir kenara koyar, arada bir içine bakmak için ortaya çıkarırlar, evet hayalleri hâlâ oradadır. Bunlar büyük hayallerdir, ama o kutudan hiç çıkarılmazlar. Bu hayalleri gerçekleştirmek olağanüstü bir sebat ve kararlılık ister... İşte cesaret bu noktada devreye girer.

-Erma Bombeck

Hiç çok istediğiniz bir şeyi elde etmek için cesur adımlar attığınız halde çabalarınızın sonuç vermediği oldu mu? Geçenlerde oldukça üzgün bir genç hanımla görüştüm. O, umutlarından ve hayallerinden onlar sanki geçmişte kalmış gibi söz ediyordu: "Oyuncu olmayı denedim, ama bir işe yaramadı." "Kendi işimi kurmak istedim, ama hiç şansım yoktu." "Evlenmeyi umut ettim, ama çevrede evlenecek iyi adam kalmamıştı." O, yirmi altı yaşında hayallerini bir kutuya koyup onlardan vazgeçmişti. Sezginize uygun davranırken sebat ve cesaret önemli araçlardır.

Canınız sıkıldığı, kendinizi üzgün ve güçsüz hissettiğiniz zaman konuşan sizin sezginizdir. Ve o, şu mesajı vermektedir: "Değişiklik gerekiyor!" Bir konuda heyecan duyduğunuz ya da onunla biraz olsun ilgilendiğiniz zaman da konuşan sizin sezginizdir. O, şu mesajı vermektedir: "Bu hayali gerçekleştirecek adımları at!" Peki, siz deneyip de başarısız olduğunuzda verilen mesaj nedir? "Kendini topla, silkelen ve kendine gel, sezgine danışmaya devam et, rotanı ayarla." Yoldaki bir dönemeç,

siz dönmeyi başarırsanız, asla yolun sonu değildir.

Her birimiz başarmak isteriz. Kimse başarısız olmak istemez. Ancak, başarıyı bir gecede yakalamış gibi görünen insanların çoğunun o noktaya erişmesi uzun bir zaman almıştır! Onlar rotalarını birçok kez ayarlamak zorunda kalmışlardır. Joey Green, *Başarıya Giden Yol Başarısızlıkla Döşelidir* adlı kitabında şunları yazıyor:

> Rosie O'Donnell, Boston Koleji'ndeki drama öğretmeni ona asla iyi bir aktris olamayacağını söylediği için okulu terk etmişti.
>
> Jay Leno, Woolworth mağazalarında çalışmak istemiş, ama işe alınma sınavında başarısız bulunmuştu.
>
> Marilyn Monroe, yapımcı Darryl Zanuck onu çekici bulmadığı için Twentieth Century-Fox şirketinden kovulmuştu.
>
> Thomas Edison, yaptığı kimya deneylerinden birinde patlama olunca, o sırada çalıştığı telgraf ofisinden kovulmuştu.
>
> Orville Wright, "haylazca davranışları" yüzünden altıncı sınıfta okuldan atılmıştı.
>
> Walt Disney'in ilk çizgi film şirketi iflas etmişti.
>
> Jerry Seinfield, telefonla ampul satıyordu.
>
> Madonna, Times Meydanı'ndaki bir dükkânda şekerli çörek satıyordu.
>
> John F. Kennedy, Harvard Üniversitesi'nin birinci sınıfındayken sınıf başkanı seçimini kaybetmişti.
>
> John Grisham'ın ilk romanı olan *Öldürme Zamanı* on altı edebiyat temsilcisi ve bir düzine yayınevi tarafından reddedilmişti.

Başarısız olmak ürkütücüdür. Ancak, başarısız olmanın tehlikesi başarısızlığın kendisi değil, o konuda kendinize söylediğiniz şeydir. Gözlerinizi kapayın ve kendinize şunları söyle-

yin: "Artık bitti. Asla başarılı olamayacağım. Hiçbir şey işe yaramıyor." Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Oldukça çaresiz ve umutsuz, öyle değil mi? Ama başarısızlığın kendisi sadece "Bu yol işe yaramaz" diyen bir bildirimdir. İşte bu yüzden hemen verdiğiniz tepki çok önemlidir! Şimdi gözlerinizi kapayın ve kendinize şunları söyleyin: "Kendime ve hayallerime hâlâ inanıyorum. İçimdeki rehberliğin bana başarıya giden yeni bir yolu göstereceğine güveniyorum." Şimdi kendinizi daha iyi hissediyorsunuz, öyle değil mi? Bu ikinci seçenekte kendinizi rehberliğe, umuda, yeni fikirlere ve olanaklara açarsınız.

Herkesin hayatta bir hayali ya da hedefi vardır. Şimdi kendi hayallerinizi düşünün. Başaramamaktan korktuğunuz için üstüne varmadığınız bir şey var mı? Mücadelenizin çoğu kendi kafanızın içinde meydana gelir. "Korkunun kendisinden başka korkacak bir şey yoktur" denir. Korkuya boyun eğip denemekten vazgeçtiğinizde, bunun nihai sonucuna -başarısızlığa- katlanırsınız!

Sezgi eğitmenliği işimde, sık sık insanları konfor bölgelerini genişletecek, onları kendilerini içinde rahat hissettikleri sınırları aşmaya zorlayacak hedefler koymaya teşvik ederim. Onlardan yapmaları "gerektiğini" düşündükleri şeyi unutmalarını ve kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacak hedefler tasarlamalarını isterim. Hedefleriyle ilgili üç aylık, altı aylık, bir yıllık ve beş yıllık plânlar yapmalarını da isterim. Eğer belirlediğiniz süre içinde hedefinize ulaşamazsanız, yaklaşımınızı değiştirin. "Bu yıl parasal hedeflerime erişemedim. Ne başarısızlık!" diye düşünmek yerine, odağınızı değiştirin ve sezginizden rehberlik isteyin: "Hedefime erişmek için şimdi ne yapmalıyım?" Kendinize karşı yumuşak davranın. Bir yere saplanıp kalmak veya kendinizi sürekli suçlayarak hırpalamak zorunda değilsiniz. Bu sizi nereye götürür? Çoğu kez kendinizi toplayabilir, bazı ayarlamalar yapabilir ve yeniden yola koyulabilirsiniz.

Danışanlarımla çalışırken sık sık iç sesimin şöyle fısıldadığını işitirim: "Ona cesur olmasını ve tekrar denemesini söyle." Geçmişiniz geleceğinize eşit değildir. Dünün başarısızlığı gelecekte elde edeceğiniz sonuçların habercisi değildir. Şimdi beş yıl öncekinden farklı bir insansınız. Eğer deneyimden bir şeyler öğrenirseniz, hiçbir şey başarısızlık olmaz. İşler her zaman sizin plânladığınız gibi yürümez. Bu geçici aksilikleri, Ernest Hemingway'in dediği gibi, Tanrı'nın "kırılan yerlerde güçlenmenize" yardım etme biçimi olarak düşünmeniz yararlı olabilir.

Sezgi Alıştırması: Başarıya Doğru İlerlemek

İşte sezginiz ile uyum içinde çalışarak hedeflerinize erişmenizi sağlayabilecek bir plân:

Hedefinize odaklanın. İdeal bir günü, haftayı, ayı veya yılı düşünün, hayatınızla ne yapmaktasınız?

Bir plân geliştirin. Sizi gitmek istediğiniz yöne götürecek hangi küçük adımları atmaya başlayabilirsiniz? Lao-tzu'nun dediği gibi, "Bin millik bir yolculuk ilk adımla başlar." O ilk adımı atın, sonra bir adım daha atın...

Eğer yolunuzdan çıkarsanız değişmeye gönüllü olun. Hedefi tutturacak ne yapıyorsunuz? Eğer bir yol işinize yaramazsa, diğerine sapmaya hazır olun. Çoğu kez, başarıya giden yol dolambaçlı bir yoldan giderek bulunur.

Gerçekleşmiş bir dileğin yaratacağı tutumu geliştirin. Başarı sizi bekliyor; onu hissedin, görün, canlı bir biçimde hayal edin, duyumsayın ve yakalayın.

Eskinin üzerinde durmayın. Zihinsel enerjinizi ve eyleminizi gitmek istediğiniz yere odaklayın.

Geriye değil, ileriye bakın. Kendinize şunu sorun: "Bu durumu altı ay ya da bir yıl sonra nasıl göreceğim?" Görünüşteki başarısızlık üzerinde durmak yerine, onu değiştirecek güce sahip olduğunuz şeye odaklanın.

Başarılı olduğunuzu nasıl anlarsınız? Başarı gidilecek bir yer, bir varış noktası değil, bir yolculuktur. İşte size kendinizi kontrol edebileceğiniz bir dizi soru:

Yaptığınız şeyden zevk alıyor musunuz?

Arkadaşlarınızla, iş arkadaşlarınızla ve ailenizle aranızdaki bağlar başarınızla güçlendi mi?

Şu âna dek başardıklarınızdan gurur duyuyor musunuz?

Hedeflerinize ulaşma sürecinde iyilikseverlik, özsaygı, cesaret, şefkat, sabır, sevgi ve umut niteliklerini geliştiriyor musunuz?

Kendinizin ve hayatınızın kontrolünü daha çok elinizde tuttuğunuzu hissediyor musunuz?

Kendinizle yaptığınız olumsuz konuşmaları daha olumlu ve yararlı konuşmalara dönüştürebiliyor musunuz?

Spiritüel hayatınız bu hedefe ulaşma sürecinde zenginleşti mi?

Başkalarına hizmet ediyor musunuz?

Hayalinizi izlemenizin sonucunda, özgüveniniz ve yeteneklerinize olan inancınız arttı mı?

Konfor bölgenizi genişletmeyi, içinde rahat olduğunuz sınırları aşmayı sürdürüyor musunuz?

Yöneldiğiniz rota işe yaramazsa, kolayca yön değiştirebiliyor musunuz?

İçinizdeki rehberliği sürekli dinliyor ve onun bilgeliği doğrultusunda davranıyor musunuz?

Bu soruların çoğuna ya da hepsine olumlu yanıt verdiyseniz, başarılısınız!

Sezgi Günlüğünüz

Bir iş için çok çalışıp da o plânladığınız gibi gitmediğinde, geriye çekilip durumu değerlendirmek zordur. Şu anda hayatınızda "başarısız olduğunuzu" hissettiğiniz bir şey var mı? Aşağıdaki sorular deneyiminize bir perspektif getirmenize yardımcı olacaktır.

Bundan ne öğrenebilirsiniz?

Neyi doğru yapıyorsunuz?

Hangi sonuç başarılı olduğunuzu hissetmenizi sağlayacaktır?

İşler nerede ters gitmeye başladı?

Neyi farklı yapmış olmayı isterdiniz?

Sezginiz bu durumla ilgili olarak ne yapmanızı söylüyor?

Yukarıdaki soruları yanıtladıktan sonra, projenize ya da uğraşınıza yaklaşmanın farklı bir yolu olduğunu hissediyor musunuz? Sorunun durumuna göre birkaç seçeneğiniz vardır:

Vazgeçebilirsiniz.

Sebat edebilirsiniz.

Rotanızı değiştirebilirsiniz.

Bir süre için projeyi askıya alabilirsiniz.

Yeni bir şey deneyebilirsiniz.

Benzer bir uğraşta başarılı olmuş birine akıl danışabilirsiniz.

Projeniz üzerinde çalıştığınız zamanı yarıya indirebilirsiniz.

Durumu, işin içine girebilecek diğer kişilerle tartışabilirsiniz.

Bunların içinde size en uygun gelen seçenek hangisidir? Birden fazla şık da seçebilirsiniz, ayrıca sezginiz size yukarıda sıralananlardan başka seçenekler de sunabilir. İçinize doğana güvenin!

DERS 41

İmanla Adım Atın

İlk adımı imanla atın. Merdivenin tamamını görmek zorunda değilsiniz, sadece ilk adımı atın.
-Dr. Martin Luther King Jr.

Danışanlarımın birçoğunun yaşadığı en büyük zorluklardan biri, daha ilk adımı bile atmadan umutlarından ve hayallerinden vazgeçmeleridir. Onlar bunu yapıyorlar, çünkü gitmek istedikleri yere nasıl erişeceklerini düşünerek bulamıyorlar. Ben radikal bir seçenek önermek istiyorum. Hedefinize nasıl ulaşacağınızı düşünerek bulmaya çalışmayın; bırakın, Evren size yardım etsin.

İşte benim bu konudaki teorim: Sizin güçlü bir arzunuz ya da hedefiniz olduğunda, Evren'in uymak isteyeceği bir titreşimsel enerji yayarsınız. Başka bir deyişle, Evren hedefinize ulaşmanıza yardım etmek ister. Size düşen, ne istediğinizi net bir biçimde bilmek, istemediğiniz şeye odaklanmamak ve her gün size heyecan veren şey doğrultusunda küçük adımlar atmaktır. Bu heyecan, sizinle iletişim kuran sezginizdir. Elde edeceğiniz başarılı sonucu hayalinizde canlandırın, onaylayın ve hissedin.

Evren sizin hayalinizi nasıl gerçekleştireceğini bilir. Onu hedeflerinizi gerçekleştirmek için gereken doğru koşulları bir araya getirecek becerilere sahip bir tanrısal zekâ olarak düşünün. Sizin ortaya koyabileceğiniz tüm mantık ve zekâ, nihai hedefinize uzanan yolu Evren'in yapabileceği kadar kolayca açamayabilir. Bırakın, tanrısal zekâ işini yapsın ve arzu ettiğiniz hayatı yaratmak için gerekli tüm eşzamanlılıkları, rastlantıları ve koşulları düzenlesin.

Tanrısal Sezgi adlı kitabımda psişik-okuma işime nasıl başladığımı anlatmıştım. İşte, bu öykünün özeti:

O sırada küçük bir yazılım şirketinde operasyon müdürüydüm. Orada olmaktan nefret ediyor ve kendi işimi kurmayı hayal ediyordum. Psişik yetenekleri geliştirme kurslarına katılmış ve bu alanda büyük bir doğal yeteneğe sahip olduğumu keşfetmiştim. Beni esas ilgilendiren şey, psişik-okuma işini profesyonel olarak yapmaya nasıl başlayabileceğimdi. "Eğer Tanrı, *Boston Globe*'un eleman arama bölümüne 'Bir Psişik Okuyucu Aranıyor' diye bir ilan verse, başvururum" diye espri yapıyor, ama bu işe nereden başlayacağımı da bilemiyordum. Böylece, yeni öğrendiğim bilinç araçlarını kullanmaya, onaylama ve imgeleme yapmaya ve Evren'den yardım istemeye karar verdim.

Arzumu tezahür ettirebilmek için bir ay kadar bu uygulamaları yaptım, o sırada uzun süredir hasta olan bir arkadaşım öldü. Cenaze töreninin yapılacağı salona girdiğimde, daha önce hiç karşılaşmadığım bir hanımın yanına oturmak için güçlü bir sezgisel eğilim hissettim. Çabucak neden oraya oturmak istediğimi sorguladım, çünkü salonda hem tanıdığım hem de duygusal destek almak için yanına oturmayı yeğleyebileceğim birkaç kişi vardı.

Tören bitince, bu hanımla konuşmaya başladık ve o ne iş yaptığımı sordu. Hiç beyninizle ağzınızın birbirini tutmadığı anlar yaşadınız mı? O sırada bir operasyon müdürü olmama rağmen, "Ben bir psişiğim" diye yanıtladım. Hemen ardından paniğe kapıldım. Neden böyle bir yanıt vermiştim ki? Karşımdaki hanım ne düşünecekti? Evet, birkaç arkadaşıma ve onların arkadaşlarına psişik okumalar yapmıştım, ama mesleğimi hiç bu şekilde tanımlamamıştım! Verdiğim yanıt beni heyecanlandırıp şaşırtmıştı. Ancak, beni şaşırtan bir biçimde, karşımdaki kişi oldukça açık ve kabul ediciydi. Sonra o bana, *Boston Globe* gazetesinde yazar olduğunu, kendisi için bir psişik okuma yapma-

mın hoşuna gideceğini, böylece sütununda bu konu hakkında yazabileceğini söyledi.

Uzun sözün kısası, o benim hakkımda bir makale yazdı ve birkaç ay içinde yaklaşık dört yüz kişi randevu almak üzere beni aradı. Benim perspektifimden bu öyküden alınacak ders şuydu: Evren tam-gün psişik-okuma işini neredeyse bir gecede yaratmayı başarmıştı. Eğer adım adım ilerleyeceğim mantıklı bir yaklaşım benimseseydim, bu sonucu asla yaratamazdım. Geçen yirmi beş yıl boyunca bu sürecin hem kendi hayatımda hem de danışanlarımın hayatlarında tekrar tekrar gerçekleştiğini gördüm. Ben, arzu ettiğiniz hayatı yaratmanıza yardım etmek üzere her birinizle birlikte çalışan tanrısal bir zekânın bulunduğuna inanıyorum. Aşağıdaki Sezgi Alıştırması'nda, Evren'in size yardım etmesine yardımcı olmak için atmanız gereken adımları öğreneceksiniz:

Sezgi Alıştırması: Gerçekten Ne İstiyorsunuz?

Sizden bazı şeyleri saf bir imanla denemenizi isteyeceğim. Bu süreçten mantıklı bir anlam çıkarmaya çalışma eğiliminizi bir yana bırakmaya çalışın. İşte, kavramlar:

Sizin başarılı olmanızı isteyen bir tanrısal zekâ var. O sizin mutlu olduğunuz biçimde yaşamanızı istiyor. Tutku duyduğunuz şeyi veya şeyleri yapmanızı istiyor. Bu, sizin bu dünyadaki misyonunuzun bir parçasıdır. Bu ister iyi bir ebeveyn, büyük bir dansçı, usta bir muhasebeci, hayranlık uyandıran bir atlet, ister derin bir filozof olmak olsun, bu misyonun ne olduğu önemli değildir. Bu zekâ sizin başarılı olmanızı ister ve size yardımcı olmak için elinden geleni yapacaktır.

Her gün, hedefinizi hayalinizde canlandırmak ve onaylamak için zaman ayırın. Bu şekilde, hedefinizi size çekecek olan titreşimsel enerjiye güç katarsınız. Hisleriniz ve duygularınız

bu sürecin önemli bir parçasıdır. Arzu ettiğiniz şeyi elde etmek size nasıl bir his veriyor? Hedefinizi hayalinizde canlandırırken duygularınızın gücünü kullanın.

İstemediğiniz şeye odaklanmamak, hedefinize odaklanmayı sürdürmek için özenle ve sebatla çalışmanız gerekecektir. Düşüncelerinizi yeniden yönlendirmeyi öğrenin. Karamsar ya da olumsuz düşüncelere daldığınızı fark ettiğinizde, hemen istediğiniz şey üzerinde odaklanın.

Her gün, size heyecan veren şeye doğru en az bir adım atın. Bu, bir kursa kaydolmak, bilgi edinebileceğiniz bir görüşme yapmak, bir kulübe veya derneğe üye olmak, bir makale yazmak, telefon etmek ya da bir e-posta göndermek olabilir. Duyduğunuz heyecan, sezginizden gelen ve atacağınız bir sonraki adımı gösteren bir mesajdır. O her neyse, onu yapın!

Bu süreçten zevk almayı amaçlamalısınız. Yarattığınız her şey için şükran duymayı öğrenin. Arzu ettiğiniz sonuca doğru ilerledikçe, yeni hedeflerin ortaya çıktığını göreceksiniz. Bu iyidir ve olması gerektiği gibidir. Eğlenmeyi hatırlayın!

Sezgi Günlüğünüz

Sezginize uygun davranmanın zaman-tüketici bir süreç olması gerekmez. Her sabah yataktan kalkmadan önce aşağıdaki soruları yanıtlamak için birkaç dakika ayırın:

Bugün, size zevk verici gelen ve sizi hedefinize yaklaştıracak ne yapmak istersiniz?

Dünden beri zihninizde hedefinizle ilgili hangi yeni fikirler belirdi?

Bugün hangi eylemsel adımları atmaya gönüllüsünüz?

İmgeleme ve onaylamalarınızı yaptıktan sonra aklınıza hangi düşünceler veya fikirler geldi?

Birçok insan yeni düşünce ve fikirlerle uyandığını fark eder. (Bazıları bunu büyük bir fincan kahveden sonra deneyimleyebilirler!) Eğer sabahları daha net düşünen biriyseniz, o sırada gelen sezgisel bilgilere dikkat ederek bundan yararlanın. Eğer zihni geceleri daha açık biriyseniz, gece yatağa girmeden önce bir meditasyon yapın ve tanrısal bir içgörü isteyin.

DERS 42

Hayatınızın Amacı

İnsanların ölmekten gerçekten korkmadıklarını keşfettim; onlar hiç yaşamamış olmaktan, hayatlarının yüksek amacını hiç derinlemesine düşünmemiş olmaktan, bu amaca hiç adım atmamış olmaktan ve en azından bu dünyada bir fark yaratmayı denememiş olmaktan korkuyorlar.

-Joseph Jaworski

Siz dünya üzerindeki bu hayata belirli yeteneklerle ve niyetlerle gelirsiniz. İçinizdeki rehberliğin yardımıyla bu yetenekleri anlamaya ve kullanmaya başlarsınız. Siz buraya bir görevle ya da bir hayat amacıyla gelirsiniz. Bu görev bir aile kurup çocuk yetiştirmek, bir işi dönüştürmek, bir öğretmen olarak fikirlerinizi ifade etmek ya da içinde bulunduğunuz topluma liderlik yapmak olabilir. Sizin göreviniz savaşan ülkeler arasındaki yapıcı iletişim düzeyini yükseltmek veya toplumun bir bölümünde sevgi ve bağışlayıcılık bilincini uyandırmak gibi büyük bir görev olabilir. Ruhunuz hangi amaç için gelmişse, sizi o amacı gerçekleştirmeye hazırlayacak yaşam deneyimleri ve rehberlik Tanrısal Sezginiz aracılığıyla size sunulur.

Birçok insan bu hayat amacının burada yapmak üzere bulunduğu bir iş veya meslek olduğunu varsayar. Bazen amacımız yapmamız gereken bir *şey* değil, ruhumuzun gelişip bir sonraki düzeye çıkabilmesi için geliştirmemiz gereken bir nitelik olabilir. Fiziksel bir sakatlık sonucunda siz başkalarının size yardım etmelerine izin vermeyi ya da tam tersine, kendinize güvenmeyi öğrenebilirsiniz. Kötü muamele gördüğünüz bir evde büyümüş, bu nedenle empati göstermeyi ve bağışlamayı öğren-

miş olabilirsiniz. Danışanlarımla yaptığım birçok görüşmede, onların örneğin, esneklik, sabır veya cesaret gibi nitelikleri geliştirmek için burada olduklarını hissederim.

Aşağıda bazı ortak yaşam dersleri yer alıyor. Bunlar hayat amaçlarının kapsamlı bir listesi olarak değil, olasılıkların bir özeti olarak sunulmaktadır. Bunları okurken herhangi birinin size uyup uymadığına bakın. Sizin hayatınızın amacı şunları yapmak olabilir:

Bir bireyle ya da bir grupla olan ilişkinizi iyileştirmek.

Sevgi, bağışlayıcılık, umut, şefkat, sabır, cesaret ya da iman gibi belirli bir niteliği geliştirmek.

İnsanlığa yardım edecek ve katkıda bulunacak bir hizmet veya ürün üretmek.

İnsanların ruhlarını şifalandıracak sanat eserleri ve güzellikler yaratmak.

Bir kaybı deneyimledikten sonra kalbinizi açmak ve başkalarına da aynı şeyi yapabilmeleri için örnek olmak.

Kişisel ya da mesleki bir zorluk sırasında cesaret veya dürüstlük göstermek.

Ailenizde, mahallenizde, iş yerinizde ya da tüm dünyada açık ve yargısız iletişimi desteklemek.

Başkalarının spiritüel gelişimlerine yardımcı olmak.

Kendinizin, eşinizin ve çocuklarınızın hayat amaçlarını desteklemek için güçlü bir aile oluşturmak.

Korku, kaygı ve endişeye odaklanmayı bırakıp, daima sevgi, sabır ve iman gibi niteliklere odaklanmak.

Hayat amacınızı bilirseniz, hedeflerinize daha kolay ve etkili bir biçimde erişmenizi mümkün kılacak bir güç kaynağı ile bağlantı kurabilirsiniz. *Korkuyu Hisset ve Yapacağını Yap* ad-

lı kitabın yazarı Susan Jeffers bu konuda şöyle diyor: "Bu dünyada bir fark yarattığımızı hissettiğimizde, korkularımız karşısında güçlü oluruz." Hayat amacınız tekâmül ettikçe, kendinizi daha net, daha enerjili ve daha bolluk içinde bulacaksınız.

Sezgi Alıştırması: Hayat Amacınızı Keşfetmek

Eğer hayat amacınızı henüz bilmiyorsanız, işte sizin için bir alıştırma:

En iyi üç niteliğiniz nedir? (Örneğin: Ben sadık bir dostum. Başkalarına karşı sabırlı, şefkatli ve ilham vericiyim.)

Hayatınızda hangi alanlarda zorluk yaşıyorsunuz? (Örneğin: Ben başkalarına neler hissettiğimi anlatmakta zorlanırım. Pek sabırlı değilim. Risk almaktan çok korkarım.)

Yapmayı sevdiğiniz her şeyi yazın, sonra onları yapmaktan neden hoşlandığınızı yazın. (Örneğin: Şifa çalışması yapmayı seviyorum, çünkü insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardım edebileceğimi hissediyorum. Yemek pişirmeyi seviyorum, çünkü arkadaşlarımı ağırlamaktan ve ailem için sağlıklı yemekler hazırlamaktan zevk alıyorum. Yazı yazmayı seviyorum, çünkü mesajlarımı pek çok insana ulaştırabiliyorum.)

Hangi nitelikleri geliştirmek istiyorsunuz? (Örneğin: Daha dışa dönük olmak isterdim. Daha fazla gülmek ve daha az ciddi olmak isterdim. Daha şefkatli bir insan olmak isterdim.)

Yukarıdaki soruları yanıtladıktan sonra, aşağıdaki cümlelerdeki boşlukları doldurun. Zihninizde bir anda beliren yanıtları kullanın. Yanıtı çok fazla *düşünmeden,* sezginizin size rehberlik yapmasına izin verin.

Bu hayatta buraya .....öğrenmeye geldim.

Aynı zamanda .....yanımı geliştirmek için buradayım.

Birlikte getirdiğim armağanlar (olumlu nitelikler ve özel-

likler) şunlar:.....
ve yeteneklerim şunlar:.....

Hayat amacımın .....
ve ..... olduğuna inanıyorum.

Bu alıştırmayı yaparak ulaştığınız bilgiyi nasıl kullanabilirsiniz? Belki edindiğiniz içgörüler belirli bir niteliği geliştirmenize, bir amaç için duyduğunuz tutkunun canlanmasına ya da zor bir dönem geçirirken daha fazla cesaret göstermenize yardımcı olacaktır.

Sezgi Günlüğünüz

"Hayat amacı" konusunda birçok kitap yazılmıştır. Bu bölümün de en azından üzerinde düşünülecek bir malzeme sağlayacağını umuyorum. İşte, günlüğünüze yazmak için üzerinde düşüneceğiniz birkaç soru daha:

Yukarıdaki dersi ve alıştırmayı tamamladıktan sonra kendi hakkınızda ne keşfettiniz?

Bu konuda daha fazla çalışmak için neye ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsunuz?

Hayat amacınızı genişletmek için hangi yeni becerileri öğrenmek isterdiniz?

Hayatınızda neye karşı tutku duyuyordunuz?

Dünyada neyi değiştirmek isterdiniz?

Hayat amacınızın muazzam bir proje ya da girişim olması gerekmez. Bu, geliştireceğiniz bir nitelik veya ailenizle ve yakın çevrenizle paylaşabileceğiniz doğal bir yetenek olabilir. İçinizdeki sessiz, dingin sesi dinleyin ve onun size hayat amacınızı göstermesine izin verin.

DERS 43

İnançlarınızı Değiştirerek Hayatınızı Değiştirin

Dışarıda gördüğümüz, içimizin bir yansımasıdır, çünkü kendimizi kendi inançlarımızın görüntüsüyle kuşatırız. Başka bir deyişle, genelde, ciddi olarak düşünüp inandığımız şeyi yaratırız. Alışık olduğumuz düşünce biçiminin nasıl olduğunu öğrenmek istiyorsak, çevremize bakmalı ve kendimize gerçekten ne gördüğümüzü sormalıyız.

-Emmer Fox

Yıllar önce işime başladığımda, danışanlarım için oldukça geleneksel "psişik okumalar" yapıyordum. Onlara geleceklerinde ne görüyorsam onu anlatıyordum. Geleneksel bir psişik okuma, geleceğin adeta taşa kazındığı ve sizin onu değiştiremeyeceğiniz felsefesini içerir. Sizin kaderiniz bilinmeyen bir kuvvet -Tanrı, karma ya da kısmet- tarafından mühürlenmiştir. Ancak, birkaç yıl sonra bu varsayımdan kuşku duymaya başladım ve onun yerine, insanların inançlarını okumaya başladım.

Sonunda, danışanlarımın zihinlerinde tuttukları veya inandıkları şeylerin onların yaşadıkları olayları yarattığını anladım. Barındırdıkları inançlar onların geleceklerini yaratıyordu. Bu bana muazzam bir ikilem sundu. Ben artık danışanlarıma, "İşte, senin için gördüğüm bunlar" diyemiyordum. Böylece, onlara hayatlarını ve başlarına gelen olayları nasıl yarattıklarından söz etmeye başladım.

Eğer arzu ettiğiniz hayatı yaratmak istiyorsanız, sınırlayıcı inançlarınızı keşfetmeniz ve düzeltmeniz kesinlikle gereklidir. İşte, sınırlayıcı inançların bazı örnekleri:

Hayat zordur ve ıstırap çekmek kaçınılmazdır.

Ben asla ilerleyemeyeceğim.

Ben doğuştan şanssızım.

Bütün iyi şeylerin bir sonu olmak zorundadır.

Eğer iyi bir şey olmuşsa, onu mutlaka kötü bir şey izler.

Başarılı olmak için her gün çok sıkı çalışmalısın.

Benim hayattan alacağım pay bu kadar. Bazı şeyleri değiştiremezsiniz.

Para kolayca gelmez.

Zengin gittikçe zenginleşir. Yoksul gittikçe yoksullaşır.

Yaşlandığınızda kaçınılmaz biçimde hastalanır, zayıf düşer ve güçsüzleşirsiniz.

Herkese yetecek kadar çok şey yok.

Geçmiş hayatımda kötü bir şey yapmış olmalıyım, şimdi onun bedelini ödüyorum.

Birçok insan, arzu ettiği hayatı yaratma becerisini zayıflatan bireysel inançlara sahiptir. İşte, "yeterince değilim" inancının zorbalığı olarak nitelendirdiğim birkaç örnek: Ben yeterince zeki değilim. Yeterince eğitim görmedim. Yeterince ince değilim. Yeterince yaşlı (ya da genç) değilim. Yeterince zengin değilim.

Tüm bu sınırlamaları yazmak bile beni üzüyor! Buradaki ana fikir şu: Eğer siz bu sınırlayıcı inançlardan birine sahipseniz, arzu ettiğiniz hayatı yaratmakta zorlanırsınız. İşte bu yüzden basit onaylamalar her zaman işe yaramaz. Eğer "Ben sağlıklıyım" onaylamasını tekrarlarken aynı anda yaşlandıkça kaçınılmaz bir biçimde hastalanacağınıza ve zayıf düşeceğinize inanıyorsanız, yaptığınız onaylamalara karşı çıkan bir temel inanca sahipsiniz demektir, bu durumda onaylamalarınız büyük olasılıkla etkisiz olacaktır.

Siz günün her anında bilgece bir rehberlik alabilirsiniz, ama eğer güçlü bir biçimde barındırdığınız olumsuz inançlarınız varsa, bu rehberlik size ulaşamayacaktır. Bu durumda, size yol gösterebilecek sezgiyi alamazsınız. Diyelim ki sevdiğiniz bir şeyi yapabileceğiniz bir iş kurmak istiyorsunuz. Bu konuda heyecan duyuyor ve birkaç başarılı adım atıyorsunuz, ancak "insanlara güvenemeyeceğiniz, herkesin size kazık atacağı" şeklinde güçlü bir temel inanca sahipsiniz. Bu durumda sizce sonuçta ne yaratırsınız? Sizden para çalan bir eleman mı? İşyerinizin sermayesini zimmetine geçiren bir muhasebeci mi? Ya da anlaşmaya uymayıp, ürününüzün bedelini ödemekten kaçınan bir müşteri mi?

Sezgi Alıştırması: İnancı Dönüştürme Süreci

Öyleyse, olumsuz bir temel inancı olumluya dönüştürmeye nasıl başlarsınız? Önce, bu inancı fark etmek gerekir. O bazılarının söyledikleri gibi bilinçdışı ya da görünmez değildir. İşte kendinize soracağınız birkaç soru:

Hayatımda sürekli olarak tekrarlanan bir durum var mı? Örneğin:

A. Sürekli aldatıldığınız ilişkiler kuruyor olabilirsiniz.
B. Otoriteyi temsil edenlerle hep çatışma içinde olabilirsiniz.
C. İşinizdeki terfilerde hiç dikkate alınmıyor olabilirsiniz.

Kendinize şunu sorun: "Bu süreğen duruma neden olabilecek hangi inancı barındırıyorum?"

Yukarıdaki örneklerde A şıkkını deneyimleyen bir kişi şu inancı barındırıyor olabilir: "Sen erkeklere (veya kadınlara) güvenemezsin." B şıkkını deneyimleyen bir kişi, yeteneksiz ya da eğitimsiz olduğuna güçlü bir biçimde inanıyor olabilir; böylece, otoriteyi temsil edenlerle çatışma yaşayarak "haklı olduğu-

nu kanıtlamaya" ihtiyaç duyar. C şıkkını deneyimleyen bir kişi şu inancı barındırıyor olabilir: "Ben hiç ilerleyemeyeceğim. Hayatta benim payıma düşen bu."

Kendinize şunu sorun: "Bu inanç bir olgu mudur, yoksa bir algı mıdır?" İşte tuzak buradadır: Siz bir sorun hakkında güçlü bir inanç barındırdığınız için onu hayatınızda yaratırsınız. O zaman *inancınız doğruymuş gibi görünecektir.* Çevrenizdeki dünya inancınızı pekiştirecektir. Artık işinize yaramayan bir inancı bırakmanın bir yolu, onu hayatınızla ilgili bir algınız olarak görmeye başlamaktır. Bir algıyı değiştirmek mümkündür. Eğer bunu yapmaya gönüllüyseniz, hayatınızda derin bir değişim yaratabilirsiniz.

İnancımı değiştirmeye gönüllü müyüm? Eğer öyleyse, onu hangi inanca dönüştürmek istiyorum?

Siz hangi sonucu yaratmak istiyorsunuz? Güçlü bir temel inancı değiştirmek, onaylamalar yapmak kadar kolay değildir. Küçük adımlarla başlayın. Şu andaki göreviniz, yaratmak istediğiniz şeyi yaratmanın mümkün olduğunu kabul etmektir. Genelde insanlar onaylamalar yapmaya çalışırken işi biraz abartırlar. Örneğin, eğer kredi kartı borcunun altında eziliyor, ama bir yandan da, "Bol param var" diye onaylama yapıp buna inanmaya çalışıyorsanız büyük olasılıkla başarılı olamazsınız.

Onun yerine, "Şunlara sahip olmanın mümkün olduğuna inanıyorum" diyebilirsiniz:

Yeterli para
Çocuklarımla iyi bir ilişki
Sağlıklı bir beden
Sevgi dolu bir eş
Akranlarımla mutlu ilişkiler
Sevdiğim bir iş

Siz ne istiyorsunuz? Sezginizden yardım isteyin. Sezginizi kişisel amigo grubunuz olarak hayal edin. Doğduğunuzdan

beri o sizinle birliktedir ve size şöyle cesaretlendirici mesajlar vermektedir: "Sen değerlisin. Sevdiğin şeyi yapmak için risk almaya gönüllü ol. Ben senin için buradayım. İşte sana, nasıl ilerleyeceğini gösteren bir fikir! Sana yardım etmeme izin ver!" O sizinle görüntüler, rüyalar, sözcükler, zihninizde birden beliren fikirler, fiziksel duyumlar ve içsel dürtüler aracılığıyla konuşur. Eğer siz "Ben değerli değilim; benim başıma hiç iyi bir şey gelmez" gibi asılsız inançlarla dolu olursanız sezginizin size yardım etmesinin ne kadar zor olacağını kavrayabiliyor musunuz? Böyle düşünceleri değiştirmeye ve kendinizi hayatınızın farklı olabileceği olasılığına açmaya gönüllü olun, sezgisel rehberlik sisteminizin buna yoğun bir tezahüratla karşılık vereceğini ve hayatınızın iyi yönde değişmeye başlayacağını garanti ederim. İnançlarınızı, arzu ettiğiniz hayatı yaratma olasılığına izin verecek biçimde değiştirdiğinizde, sevgiyle yüreklendirileceğiniz bir kanal açarsınız. O kanalı kapatmayın. O en çılgın hayallerinizin ötesindeki bir başarıya erişmenize yardım etmek için oradadır.

Sezgi Günlüğünüz

Siz artık işinize yaramayan hangi inançlara sahipsiniz? Başlamak için aşağıdaki boşlukları doldurun. Yanıtlar hakkında fazla *düşünmeyin.* Aklınıza ilk gelen düşünce, büyük olasılıkla, en doğru olandır. Bazı alanlarda olumlu, bazı alanlarda olumsuz inançlarınız olduğunu görebilirsiniz. Siz de kendinize göre birkaç cümle ekleyin.

Dünya .....dır.
İnsanlar .....dır.
Bedenim .....dır.
Para .....dır.
İş .....dır.
Ben asla .....mayacağım.

Ben daima .....cağım.
Erkekler.....dır.
Kadınlar .....dır.
Başarılı bir hayat yaratabilirim, çünkü .....
Şunları yapmaya gönüllüyüm: .....
Hayatımda yaratmayı en çok istediğim şey: .....
Bunu yapabileceğimi bilmemin beş nedeni: .....
Bu alıştırmadan öğrendiğim şey: .....

Yazmış olduğunuz herhangi bir şey sizi şaşırttı mı? Genelde dünya hakkında pek doğru olmayan varsayımlarda bulunuruz. Bu alıştırmayı tamamladıktan sonra, artık size hizmet etmeyen inançlarınızın olup olmadığını görmek için listeyi gözden geçirin. Varsa, onun yerine hangi inancı barındırmak isterdiniz?

DERS 44

Her Gün Öz ile Bağlantı Kurmak

Siz spiritüel bir deneyim arayışında olan
bir insan değilsiniz. Siz insan olmayı
deneyimleyen spiritüel bir varlıksınız.
-Pierre Teilhard de Chardin

Geçenlerde, danışanım Mary Alice, bana daha spiritüel olmayı özlediğini söyledi. Tanrı'nın mevcudiyetini hayatında hissetmek ve gün boyunca yaptığı her şeyde ona yol gösterildiğini hissetmek istiyordu. "Ama" diye içini çekti, "tatil günlerinde kiliseye gidiyor, geceleri de kısa bir dua okuyorum, işte ancak bu kadar spiritüel olabiliyorum." Onun ne demek istediğini biliyordum.

"Spiritüel olmak" sizin için ne anlama geliyor? Bu sözcük birçok insanın zihninde uzaktaki bir manastırda dua eden bir keşiş görüntüsünü canlandırır. Bazılarının aklına ise Rahibe Teresa gelebilir. Eğer Yeni Çağ inançlarına eğilimliyseniz, *spiritüel* terimini sessizlik içinde saatlerce meditasyon yapan bireylere atfedebilirsiniz.

Nasıl olur da günbegün Öz (Spirit) ile bağlantı kurar ve aynı zamanda gerçek dünyada bir ebeveyn olabilir, işe gidebilir ve ipotek faizi ödeyebilirsiniz? Spiritualiteyi temsil eden birini düşündüğümde, aklıma gelen sözcükler şunlar:

Bağışlayıcı
Yüce gönüllü
Cömert
İyimser

İman dolu
Şefkatli
Düşünceli
Sabırlı
Sevgi dolu
Yargılamaktan kaçınan
İnsanların en iyi yönlerini gören
Takdir etmeyi ve şükretmeyi bilen
Başkalarına yardım eden,
Dua etmek, Tanrı'yla bir olduğunu hissetmek veya meditasyon yapmak için zaman ayıran.

Sezgi Alıştırması: Tanrısal Olan İçin Zaman Ayırın

Aşağıda, günlük hayatınızda kutsal olana bağlanmak için "tanrısal anlar" bulmanıza yardım edecek birkaç öneri yer almaktadır:

Sabah duası. Sabahları gözlerinizi açmadan önce önünüzdeki günü zihninizde canlandırın. Gün boyunca sevgi ve bilgelikle konuşmak, düşünmek ve davranmak için dua edin.

Doğaya çıkmak. Havanın yağmurlu ya da güneşli olduğuna bakmadan, dışarı çıkıp kısa bir yürüyüş yapın. Gökyüzünde olağandışı bulut şekilleri, parke taşlarının arasından fışkırmış yabani otlar görebilirsiniz. Gökyüzünde süzülerek uçan kuşlardan ilham aldığınızı hissedebilir, bir çocuğun kahkahasını duyabilir ya da soluduğunuz temiz havanın değerini hatırlayabilirsiniz. Tanrı'nın tüm çevrenizde yaratmış olduğu doğal güzelliğe ve zenginliğe özellikle dikkat edin.

Yolda huzur. Çoğu insan, hayatında her şey yolunda giderken başkalarına öfkeyle davranmaz ve kötü muamele etmez. *Mucizeler Kursu*'nda şöyle bir ifade var: "Bugün tüm insanla-

rın tüm öfkelerini bir sevgi talebi olarak göreceğim." İşinize giderken yolunuzu kesen tacizkâr sürücüye sevgi gönderdiğinizi imgeleyin. Onu misilleme yapılacak biri olarak değil, sizin şefkatinize muhtaç biri olarak görün.

Beklerken şükretmek. Hayatımızın çoğunu -ister markette kasa kuyruğunda, ister ofise giderken bindiğimiz asansörde, ister trafik sıkışıklığında arabada olsun- bekleyerek geçiriyoruz. Bugün kendinizi böyle bir bekleme durumunda bulduğunuzda, o anları değerlendirip, sahip olduğunuz her şey için sessizce şükredin.

Meleksi davranış. Büyük olasılıkla ofisinizde ya da mahallenizde şanssız bir dönem yaşayan birini tanıyorsunuzdur. O insan hasta olabilir, hasta bir yakınına bakıyor olabilir veya parasal sıkıntı içine girmiş olabilir. Ona yardımcı olmak için ne yapabilirsiniz? Bazı şeyler vermenin paraya mal olması gerekmez. Örneğin, onun araba yolunda birikmiş karları küreyebilir, bahçesine dökülmüş yaprakları toplayabilir, yemek pişirip götürebilir, çocuğuna bakmayı önerebilir, onu bir doktor randevusuna arabanızla götürebilir, market alışverişini yapabilir ya da üzüntüsünü paylaşabilirsiniz.

İmanla bir çek yazmak. Her ay faturaları ödemek çoğu insanda endişe yaratır. Bunu daha az talihli birine bağışta bulunarak imanınızı geliştirme fırsatı olarak kullanın. Çeki yazarken aklınıza şu onaylamayı getirin: "Karşılık beklemeden veriyorum ve bunu yaparken kendimi Tanrı'nın sınırsız bolluğuna açtığımı biliyorum." Vermeyi ve almayı içeren bir spiritüel döngü vardır. Karşılık beklemeden verdiğinizde, kendinizi almaya açmış olursunuz.

Sezginizi araya sokun. Bundan sonra kendinizi çok endişeli hissettiğinizde, durumu tanrısal sezginize danışın. Sezginize sorular sormayı ve ondan yanıt beklemeyi alışkanlık hali-

ne getirin. "Öğleden sonraki toplantıyla ilgili olarak kendimi daha sakin hissetmek için ne yapabilirim?" Yanıt olarak, zihninizde bir görüntü belirir: Ofisinizin yakınındaki parkta sessiz bir öğle yemeği. Sezginizin size karşılık verme biçimlerinden biri, zihninizde beliren görüntülerdir. Sezginiz, neye ihtiyacınız olduğunu daima bilen yüksek bir bilgeliğe bağlıdır. O sizi daima huzura, sevgiye, bağışlayıcı olmaya, şükran ve iman duymaya yöneltecektir.

Sezgi Günlüğünüz

Hedeflerinizi tanımlamak her zaman yararlıdır. Eğer hayatınızda daha derin bir spiritüel bağlantı arıyorsanız, kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

Spiritüel terimini siz nasıl tanımlıyorsunuz?

Spiritüel olduğunu düşündüğünüz birilerini tanıyor musunuz?

Onlar, onları spiritüel kılan hangi nitelikleri barındırıyorlar?

Öz'ü kendi hayatınızda kucaklamak için yapabileceğiniz beş şeyi söyleyin.

Spiritüel olanı kendi hayatınıza getirdiğinizde, daha büyük bir kuvvetle partnerlik etmeye başlarsınız. Evren sizin en yüksek çıkarlarınızı gözetir. O sizi her zaman başarıya, refaha, sağlığa ve sevgiye doğru yöneltecektir. Tanrı'yla partner olduğunuzda, hayatınızda şaşırtıcı gelişmeler olabilir ve olacaktır.

DERS 45

Sizi Canlandıran Şeye "Evet" Deyin

Kendinize özen gösterin ve bunu her şeyin üstünde tutun. Sizin için kesinlikle "evet" olana kadar, "hayır" deyin. Zamanınızı ve enerjinizi size sevinç veren şeylere harcayın ve kararlarınızı başkalarının değil, kendi isteklerinize göre verin. Kendinize en yüksek özeni göstermeye başladığınızda, tanrısal bir kuvvet kararlarınızı desteklemek üzere arkanızda yer alacaktır.

-Cheryl Richardson

Geçen hafta, danışanım Marsha bezgin bir halde ofisime geldi ve şikâyetlerini peş peşe sıraladı. Enerjisini tüketen insanlardan, aşırı taleplerde bulunan şefinden ve artık keyif almadığı yardım faaliyetlerinden söz etti. On beş dakikanın sonunda ben de kendimi tükenmiş hissetmeye başladığımı itiraf etmeliyim. O noktada Marsha'yı durdurdum. Ona kendi inancımı ifade ederek, "Eğer kendini sürekli yorgun, tükenmiş, sıkılmış veya endişeli hissediyorsan, bunlar sezginden gelen ve artık bir şeylerin değişmesi gerektiğini gösteren ipuçlarıdır" dedim.

Bir danışanımla görüşürken, genelde onun enerji düzeyine bakarım. Onun, yaşam kuvvetinin tanrısal akışı içinde olup olmadığını içimdeki rehberliğin yardımıyla hissederim. Siz kendinize özen göstermek, eğlenmek, sevdiğiniz işle uğraşmak gibi size enerji veren şeyler yaptığınızda, tanrısal yaşam akımı içinizden ve çevrenizden akar ve kendinizi iyi ve istekli hissedersiniz. Sizi tüketen şeyler yaptığınızda -sürekli endişe, umutsuzluk, öfke ve içerleme hissettiğinizde- kendinizi akıştan koparırsınız. Bu, enerjinizin düşmesi ve bitkinlikle sonuçlanır.

Marsha, aşırı derecede bunaldığından ve kendini içinde bulunduğu koşulların bir kurbanı olarak algıladığından, ona neyin enerji verebileceğini kolayca tanımlayamıyordu. Böylece onun sorunlarını birer birer ele almaya ve bir eylem plânı oluşturmaya karar verdik. İşte, Marsha ile yaptığımız görüşmede ortaya çıkan, sizin de kendi plânınızı yapmanıza yardım edebilecek bir örnek:

Enerji tükenmesi. İşimde sürekli fazla mesai yapmak zorunda kaldığım için kızgın ve üzgünüm. Bölümümüzde yeterli eleman bulunmadığı için şefim Janet benden böyle çalışmamı bekler görünüyor.

Sen ne istiyorsun? Fazla mesai yapmayı sürdürmek istemiyorum, bu yüzden şirketin yeni eleman alıp almayacağını bilmem gerekiyor. Çarşamba akşamları sevdiğim sanat kursuna katılabilmek için mesaiye kalmayacağımı garanti etmelerini istiyorum.

İçindeki rehberliğe danış. Marsha sezgisine sormak istediği sorunun şu olduğuna karar verdi: "İşimi tekrar eğlenceli ve zevkli hale ne getirebilir?" Gözlerini kapattı, birkaç derin nefes aldı ve gevşedi. Kendi içine odaklanarak, kendisini sezgisinden gelecek içgörülere açtı. Onu bir yanıt *aramak* yerine, bir yanıtı *almaya* yönlendirdim. Beş dakika sonra tekrar derin bir nefes alıp verdi ve gözlerini açtı. Ferahlamış görünüyordu ve yüzünde bir gülümseme vardı.

Sonuçlar. Bu kısa meditasyon sırasında, Marsha Janet'in de kendisi kadar bunaldığını, ama bunu kolayca kabul ve tasdik edebilecek biri olmadığını fark etmişti. Bu onun algısını kendisini iş yerinde bir kurban olarak hissetmeyecek şekilde değiştirmesini sağladı. Marsha bu şirkette kalmak istediğine, ama şefinden yeni eleman alınıp alınmayacağını öğrenmesi gerektiğine karar verdi.

Eylem adımları. Yukarıdaki bilgiye dayanarak, Marsha ertesi gün Janet'le konuştu. Onu çok şaşırtan bir biçimde, Janet onun kendisiyle konuşma girişiminde bulunmasına memnun olmuştu. Şefi onun iş yükünü azaltacak bir plân yapıldığını söylemiş ve çarşamba akşamları fazla mesai yapmamasını sağlamayı seve seve kabul etmişti.

Bu, kendinizi bir yere çakılıp kalmış hissettiğinizde ya da her zamankinden daha yorgun bulduğunuzda kullanabileceğiniz iyi bir modeldir. Sezginize şöyle sorular sormayı alışkanlık haline getirin: "Ben ne istiyorum?" "Mümkün olan en iyi sonuç nedir?" "Şu anda kendimi daha iyi hissetmemi ne sağlayabilir?" ve "İstediğim durumu yaratmak için hangi adımları atmalıyım?" En iyi plân, üzerinde bir kontrole sahip olduğunuz bir plândır. Başka birini sizin istediğiniz gibi davranmaya zorlamayı içeren yanıtlardan uzak durun. Tanrısal Sezgi, daima, ilgili olan herkesin kazançlı çıkacağı çözümleri içeren seçenekler sunar.

Şunları yapmak için bilinçli bir çaba gösterin:

Şükran düşüncelerine "evet" deyin.

Kendinize özen göstermeye "evet" deyin.

Sizi canlandıran insanlara ve durumlara "evet" deyin.

Anonim, rastgele iyiliklere "evet" deyin.

En çok zevk aldığınız faaliyetlere "evet" deyin.

Normal konfor bölgenizin dışında bir şey yapmaya "evet" deyin.

Özsaygınızı artıracak şeyler yapmaya "evet" deyin.

Bir hedefe doğru küçük adımlar atmaya "evet" deyin.

Bir risk almaya "evet" deyin.

Birine kendi doğrunuzu söylemeye "evet" deyin.

Bağışlama düşüncelerine "evet" deyin.

Eğlenceye "evet" deyin.

Sessiz, dingin iç sesinize güvenmeye "evet" deyin.

Doğada zaman geçirmeye "evet" deyin.

Birisine onu sevdiğinizi söylemeye "evet" deyin.

Sizi incitmiş biriyle iletişim kurmaya "evet" deyin.

Her gün kendiniz için iyi bir şey yapmaya "evet" deyin.

Sezgi Alıştırması: Enerjinizi Yenileyin!

Enerji tükenmesi. Günlüğünüze sizi üzen şey hakkında birkaç paragraf yazın. Enerjinizi kim ya da ne tüketiyor?

Siz ne istiyorsunuz? Bu durumda size neyin iyi geleceğini düşünün. Neyi düşündüğünüzde içiniz rahatlıyor? Bu, sezginizden gelen ve sizin hangi sonuca doğru ilerlemeniz gerektiğini gösteren bir ipucudur. Onu tanımlayın.

İçinizdeki rehberliğe danışın. Gözlerinizi kapayın ve derin bir nefes alın. Sevgi hissiyle dolduğunuzu ve sarıldığınızı hayal edin. Tanrısal rehberlikten size yardım etmesini isteyin. (Bekleyin.) Şu soruyu sorun: "Bu durumu daha olumlu hale dönüştürmek için ne yapabilirim?" (Ya da kendi sorunuzu sorun.) Açık ve esnek olmayı sürdürün. Bilginin size gelmesine izin verin. Zihninizde birden bir düşünce belirebilir. Durumu birden farklı bir biçimde algılayabilir ya da sorunu başka bir açıdan görebilirsiniz. (Bekleyin.) Bitirmeye hazır olduğunuzu hissedene kadar bu farklı bilinçte kalın. (Bekleyin.) Gözlerinizi açın ve yanıtlarınızı yazın.

Sonuçlar. Bilgiyi hemen alamayabilirsiniz. Gün boyunca bu soruyu aklınızda tutun. Sezginizin yanıtı hiç beklemediğiniz bir anda gelebilir. Eğer bir yanıt alırsanız, onu yazın.

Eylem adımları. Size hangi adımlar gösterildi? Birisiyle bir konuyu açıklığa kavuşturmanız mı gerekiyor? Kendi doğrunuzu söylemeniz mi gerekiyor? Bir şeyi veya birisini bırakmanız mı gerekiyor? Bir durumu farklı bir açıdan görmeniz ya da bir şeyin açığa çıkmasını beklemeniz mi gerekiyor? Eğenceli ve zevk verici şeyleri daha çok yapmanız gerektiğini gösteren bir yanıt da alabilirsiniz. Hangi adımları atmaya gönüllüsünüz?

Sezgi Günlüğünüz

Kendinizi bunalmış hissediyor musunuz? Eğer öyleyse, stresinizi nasıl azaltacağınızı anlamak için zaman ayırma düşüncesi ilk başta stresi artırıyor gibi görünebilir. Ancak, bu gerekli bir adımdır. Beş dakika ayırın ve aşağıdaki soruları yanıtlayarak bir ferahlama stratejisi oluşturun.

Şu sırada hayatınızdaki en önemli dört öncelik nelerdir?

Hayatınızda sürekli dengesiz olan bir alan var mı?

Bunu düzeltmek için hangi adımları atabilirsiniz?

Bugün ya da bu hafta stresinizi hafifletmek için yapabileceğiniz en az bir şeyi yazın. Eğer onu yaptığınızı düşündüğünüzde bir ferahlık hissederseniz, sezginiz size "Evet!" demektedir. Şimdi gidip onu yapın!

DERS 46

Sürece Güvenmeyi Öğrenmek

Bazen o, ıssızlıkta hafif bir ses gibidir,
bazen de yüksek ve net bir sestir.
Durup dinlemeyi ve onun sunduğu rehberliğe uygun
davranmayı öğrendiğimizde, mutluluğu deneyimleriz
ya da en azından derin bir kişisel doyum hissederiz.
-Hal Zina Bennett

Danışanım Pam'i sekiz yıldır tanırım ve bu süre boyunca o gerçekten büyük iniş çıkışlar yaşadı. Hayatını tehdit eden bir hastalık geçirdi, şirketini kaybetti, yıllarca yasal mücadele verdi, ancak bu sırada esnekliğini ve direncini hep korudu ve kendini kısa sürede toparladı. Onun sırrı nedir? Pam, hayallerinden biri öldüğünde, onun yerini alacak yeni ve daha iyi bir hayal yaratacağını biliyor.

Bizim kültürümüz isteklerine hemen erişme, anında doyum bulma şeklinde gelişiyor. Hiç yeni bir fikri ya da hedefi benimseyip de onun dün gerçekleşmiş olmasını istediğiniz oldu mu? Birçok insan böyledir. Ben, Pam ve ona benzeyenlerden, hayallerimizin gerçekleşme sürecini takdir etmeyi ve o sürece güvenmeyi öğrendim.

Umutlarınız ve hayalleriniz sezginizin sizinle iletişim kurma yollarından biridir. Siz bir şeyi denediğinizde ve o işe yaramadığında, çoğu zaman ondan vazgeçersiniz. Hayalinizin aslında çok parlak bir hayal olmadığına, sizin kötü karma'ya sahip olduğunuza ya da onun şu hep duyduğunuz "öğrenme deneyimleri"nden biri olduğuna karar verirsiniz. Gerçekte olan şey, sizin sabırsız davranıp vazgeçmenizdir.

Siz de hiç böyle yaptınız mı? Bir hedefiniz vardı, onu gerçekleştirmeye çalıştınız, o hayal ettiğiniz gibi sonuçlanmadı ve siz denemekten vazgeçtiniz. Ve en kötüsü, hayal kırıklığına uğradığınız için hayal kurmayı bıraktınız.

Artık hiçbir umudu ve hayali olmayan biriyle çalışmak benim için genelde zordur. Onlar kendilerini gerçekten "umutsuz" hissediyorlar. Elde etmek istedikleri şey yerine, elde edebileceklerini düşündükleri şeye razı olmaya başlıyorlar. Sadece gerçekçi, uygulanabilir olarak gördükleri, ilham-verici olmayan hayaller kurmaya başlıyorlar. Gittikçe daha azına razı oluyor ve en sonunda hayal kurmayı bırakıyorlar. "Neden uğraşayım ki?" diye düşünüyorlar.

Dünyanın en büyük mucitlerinden Thomas Edison şöyle demişti: "Benim hevesim kırılmaz, çünkü atılan her yanlış adım ileri doğru atılan bir adımdır." O, tekrar tekrar denemenin ve başaramamanın nasıl bir şey olduğunu biliyordu. Yine de hayalini yılmadan sürdürdüğü için, fonograf ve elektrik ampulü de dâhil, yüzlerce patentli icatla yaşam biçimimizi değiştirdi.

Hayal kurmaktan asla vazgeçmeyin! Hayalleriniz Özünüz'den rehberlik almanın başlıca yollarından biridir. Size neyin yükselme duygusu verdiğine dikkat edin. Bazı hayalleriniz sizi hayal kırıklığına uğratabilir, birkaç çıkmaz sokakla karşılaşabilirsiniz, ama vazgeçmeyin. Hayal kurmayı ve enerjinizi ve coşkunuzu tekrar tutuşturmak için yeni yollar bulmayı sürdürün.

Hayalleriniz ve vizyonlarınız yaşam misyonunuzla ya da burada neyi başarmak için bulunuyorsanız onunla olan bağlantınızdır. Buraya üstlenmeye geldiğiniz görevin sadece hedeflerinize erişmekten ibaret olmadığını anlamanız önemlidir. Bu görev hayallerinize giden yolu sevgi, sabır, şefkat, bağışlayıcılık, kendinize ve başkalarına karşı saygı ile yürümeyi içerir. Hayalleriniz sizi güçlendirir. Büyük hayaller kurun!

Sezgi Alıştırması: Hayallerinizi Kabul Edin

Sessizce oturup gözlerinizi kapayın. Bırakın zihniniz geçmişe, gerçekleştirmek istediğiniz yakıcı bir arzuya ya da hayale sahip olduğunuz bir zamana dönsün. Belki bu hayal bir aile kurmak, kendi evinize sahip olmak, belli bir meslek edinmek ya da bir yüksek öğrenim diploması almaktı.

Bu daha genç halinizle konuşarak birkaç dakika geçirin. Beş, on, on beş, yirmi yıl önce umutlarınız ve hayalleriniz nelerdi? Neyi elde etmek istediğinizi nasıl biliyordunuz? O size nasıl bir his veriyordu? Neye benziyordu? Onu bedeninizde nasıl hissediyordunuz? Tüm bunlar, sezginizin size gerçek tutkularınızı ve amacınızı ifade etme yollarıdır.

Düşüncelerinizin zamanda ilerlemesine izin verin. O umutlara ve hayallere ne oldu? Cesaretiniz kırıldığı için vazgeçtikleriniz oldu mu? Birkaçı gerçekleşti mi? Belki de siz büyüyüp olgunlaşırken bazı hayalleriniz de değişti.

Hedeflerimizin çoğu bir gecede gerçekleşmez. Onların olgunlaşıp tezahür etmeleri aylar, hatta yıllar alır. Gerçekleşen hayallerinizden birine ve onu gerçekleştirmek için geçirdiğiniz sürece bakın. O süreçte ne öğrendiniz? Neden ötürü gurur duyuyorsunuz? Neyi farklı biçimde yapmış olmayı isterdiniz?

Yavaş, derin bir nefes alın ve verin. Yüksek Gücünüze şunu sorun: "Hangi yeni hayallerin peşine düşmeliyim?" Bekleyin, dinleyin ve aldığınız yanıt üzerinde düşünün.

Sonra şu soruyu sorun: "Bu hayalin sevinç, kolaylık ve huzur ile gelişip gerçekleşmesini sağlamak istiyorum, buna nasıl başlayabilirim?"

Sezgi Günlüğünüz

Uzun süredir barındırdığınız bir hayali gerçekleştirmek coşku vericidir. Bu sizin özsaygınızı ve amaç edinme arzunuzu artı-

rır. Ayrıca daha da büyük hedeflere doğru ilerleyecek özgüvenini sağlar.

Gerçekleştirmiş olmaktan gurur duyduğunuz beş hayalinizi sıralayın.

Bunları gerçekleştirme sürecinde kendi hakkınızda ne öğrendiniz?

Bu hayalleri gerçekleştirirken deneyimlediğiniz en zor şey neydi?

Hedefinize ulaşmadan hemen önce vazgeçtiğinizi hissettiğiniz oldu mu?

Eğer öyleyse, neyi farklı bir biçimde yapmış olmayı isterdiniz?

Yeni hayallerinizin peşine düşerken kendinize hangi sözü vereceksiniz?

Eğer hayallerinizin peşine düşme konusunda harekete geçmekte zorlanıyorsanız, küçük düşünmenizde bir sakınca yoktur. Sezginiz sizi mutluluğa giden yolda adım adım ilerletir. Yanıtlar kendilerini güçlü bir tutkuyla sunmayabilir, ama onlar bir yeteneğin, ilginin ya da sadece bir bilişin içinde bulunuyor olabilir.

DERS 47

İşe Yarayan Onaylamalar

Şu anda sizin içinizde hayal bile edemeyeceğiniz şeyleri yapabilecek bir güç var. İnançlarınızı değiştirir değiştirmez bu gücü kullanabilirsiniz.
-Maxwell Maltz

Geçen hafta, Anna isimli bir hanımdan, kargacık burgacık bir el yazısıyla ama çok resmi bir üslûpta yazılmış bir mektup aldım. Şöyle başlıyordu: "Sayın Bayan Robinson, size onaylamaların işe yaramadığını bildirmek isterim. Aksini ileri süren herkese yanıldığını bildirmeyi görev edindim." O sırada nasıl karşılık vermem gerektiğinden emin olamadım, ama isteseydim de veremezdim, çünkü mektubu gönderen kişi adresini yazmamıştı. Bu bölüm, her nerede ise, Anna'ya yöneltilmiştir.

Sevgili Anna: Onaylamalar, hayatınızda yaratmak istediğiniz şeylerle ilgili net ve olumlu bildirimlerdir. Çoğumuz sağlığa, zenginliğe, sevgiye, mutluluğa, insanlarla iyi ilişkilere, zevk aldığımız bir işe, hayatımıza umut ve anlam katacak bir inanç sistemine veya hayat felsefesine, yakın dostlara ve aileye sahip olmak isteriz. Onaylamalar, sözcüklerin, inançların, umutların -ve bizden daha büyük, açıklanamaz bir şeyin- gücünün hayatımızda yeni sonuçlar yaratmamıza yardımcı olmasını sağlama girişimidir. İşte bazı öneriler:

Ne istiyorsunuz? Günlüğünüzü alıp, birkaç sayfa idealinizdeki yaşam koşullarını yazabilir, buna aklınıza o anda gelen parlak fikirleri de katabilirsiniz. Birçok insan *istemediği* şeylere odaklanmayı sürdürüyor: "Ben yoksul olmak istemiyo-

rum" veya "Beni aldatan bir erkek arkadaş istemiyorum." İşe, yaratmak *istediğiniz* şeylere odaklanarak başlayın.

Onaylamaları yazarken şimdiki-zaman kipini kullanın. Eğer niyetiniz yeni bir iş yaratmak ve gelirinizi artırmaksa, şöyle bir onaylama yapabilirsiniz: "İşim eğlenceli ve yaratıcı ve karşılığında iyi para alıyorum." Bazı insanlar her şeyi kapsayan onaylamalar seçerler. Örneğin: "Kendimi dengeli, sevinç dolu, sağlıklı ve mutlu hissediyorum."

Hedefinize nasıl erişeceğinizi düşünerek bulmaya çalışmayın. İstediğiniz şeye odaklandığınızda, sezginiz size hemen hedefinize nasıl erişeceğinizi gösteren ipuçları vermeye başlayacaktır. Size düşen, her sabah, size heyecan ve coşku veren şeyin peşinden gitmeye kararlı olarak uyanmaktır. Bu süreçte, Yüksek Gücünüz hedefinizi gerçekleştirmek için gerekli olan şeyleri bir araya getirmeye başlayacaktır. O sırada, eşzamanlılıklara ve rastlantılara karşı uyanık olun. Onlar sizin doğru yolda olduğunuzu ve hedefinize erişebileceğinizi gösterir. Siz onaylamanızı yapın ve bırakın, ayrıntıları Evren halletsin.

Onaylamalar başkası değil, kendi hakkınızda olmalıdır. Bir zamanlar, bağlanmaktan ürken bir adamla birlikte olan bir danışanım vardı. Adam sık sık bu ilişkiyi bozuyor, sonra yine birlikte olmak istiyordu. Danışanım bana, "George benimle evlenecek" diye onaylama yaptığını söyledi. Ona doğru onaylamaların başkasını değiştirmeye yönelik olmaması gerektiğini açıkladım. Bir süre konuştuktan sonra onun istediği şeyin şunu onaylamak olduğunu anladık: "Ben sevgi dolu, mutlu ve karşılıklı bağlılık duyduğumuz bir ilişkinin içindeyim." Ondan bir yıl sonra haber aldım. En sonunda George'dan ayrılmış ve onu mutlu eden başka biriyle nişanlanmıştı.

Yaptığınız onaylama kendinizi huzurlu hissetmenizi sağlamalıdır. Onaylama yapmak zor bir iş olmamalı, endi-

şe hissetmenize de yol açmamalıdır. Eğer onaylamanızı söylediğiniz her seferinde bir çelişki hissediyorsanız, o zaman onu sizde bu tepkiyi yaratmayacak şekilde değiştirmeniz gerekir. Örneğin, kendinizi oldukça yoksul hissettiğiniz bir dönemde zenginlik ve refah yaratmak istiyorsanız, "Ben zenginim!" diye bir onaylama yapıp durmanın yararı olmayacaktır. Onun yerine şöyle yatıştırıcı olan sözler seçin: "Yeni kazanç yollarına açığım ve onları kabul ediyorum." Bu daha iyi bir his vermiyor mu?

Sezgi Alıştırması: Hayatınızın Hazine Haritasını Oluşturmak

Bazı insanlar ne istediklerini düşünerek bulmakta zorlanırlar. Eğer siz o insanlardan biriyseniz, bu alıştırma tam size göredir. O, "hazine haritası" olarak adlandırılır ve hayatınızda yaratmak istediğiniz şeyi görsel olarak temsil eder.

Başlamak için, bir düzine eski dergi bulun ve onları önünüze yayın. Benim en sevdiklerim seyahat, dekorasyon ve bahçecilik dergileridir.

Her birini gözden geçirin ve size ilham veren resimleri seçip kesin. Bunlar gitmek istediğiniz yerlerin ya da yaratmak istediğiniz dekorasyon tarzını çağrıştıran bir odanın resimleri olabilir. Bu, birbirine âşık iki insanı temsil eden bir resim olabilir.

Kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan sözcükler arayıp bulun ve onları da kesin. Ben hazine haritama spiritüeli temsil eden bir şey katmayı da seviyorum. Bu, bir meleğin ya da ağaçların arasından süzülen güneşin resmi olabilir.

Bitirince, resimleri ve sözcükleri bir kartona yapıştırın ya da bir mantar panoya raptiyeyle tutturun. Onu sık sık görebileceğiniz bir yere yerleştirin. Benim şimdiki haritam çalışma masamın üzerinde duruyor. Ona her gün bakıyorum, çünkü o kendimi mutlu hissetmemi sağlıyor. Tüm haritanın üzerine koy-

duğum küçük bir bayrak var, üzerinde şöyle yazıyor: "Sezgim bana yol gösteriyor Hayatımı sevgi, kolaylık ve uyum içinde yaşıyorum. Geleceğim çok parlak." Sizin için de öyle olsun!

Sezgi Günlüğünüz

Birçok insan geçmişteki bir başarısızlığı sürekli analiz ederek çok fazla enerji harcar. Onlar, "Ne ters gitti?" veya "Neyi farklı biçimde yapmalıydım?" diye sorup dururlar. Oysa yolunda gitmiş ve başarınıza katkıda bulunmuş olan şeylere odaklanmanız çok daha verimli olur. İşte size günlüğünüz için birkaç soru:

Hayatınızda bir hedefe kolayca ve çaba harcamadan eriştiğiniz bir zamanı düşünün.

Başarınıza neyin katkısı oldu? Bu erişmiş olduğunuz bir ruh hali miydi? Olumlu bir beklenti miydi? Risk almaya gönüllü olmak mıydı?

Hayatınızda şu anda yaratmak istediğiniz şeyle ilgili bir şeyler yazın.

Bu hedefe erişmenize yardımcı olacak bir onaylama yazın.

Onaylamanızı söylediğiniz zaman kendinizi iyi hissediyor musunuz? O güven duymanıza yardımcı oluyor mu? Eğer zihninizin eski başarısızlıklarınıza kaydığını fark ederseniz, dikkatinizi bilinçli olarak bu günlük alıştırmasında yazdığınız başarılara yöneltin ve onaylamanızı söylediğinizde duyduğunuz olumlu hisse odaklanın.

DERS 48

Özünüzü Besleyin

Çabucak ferahlamak için, yavaşlamayı deneyin.
-Lily Tomlin

Ben Beyin Grubu olarak adlandırılan bir topluluğa üyeyim. Bu esasen, birbirlerinin kişisel ve mesleki gelişimini desteklemek amacıyla ayda bir toplanan bir profesyoneller grubudur. Oldukça tutarlı bir çalışma yapısı vardır ve üç bölüme ayrılır. Önce, her birimiz geçen ay kazandığımız başarıları anlatırız. Sonra o sırada yaşadığımız zorlukları anlatır ve o konuda fikir ve öneri talep ederiz. En sonunda, her birimiz bir sonraki toplantıya kadar gerçekleştireceğimiz kişisel ya da mesleki bir hedef belirleriz. Benim grubuma Jane adlı harika bir hanım ev sahipliği yapıyor.

Hedef belirleme bölümü bana çok kolay gelir. Genelde her toplantının sonunda başarmak ve tamamlamak istediğim çeşitli şeylerle ilgili bir sayfa dolusu not almış olurum. Son toplantımızda sırası gelince gruba bir sonraki ay için belirlediğim hedefimi anlattım. Sessizlikle karşılandım... Sonra Jane, "Lynn, sanırım senin kısa bir inzivaya çekilmeye, sakin bir yerde kendini dinlemeye ihtiyacın var" dedi. Diğer üyelere baktım, hepsi başını sallayarak Jane'i sessizce onaylıyordu. "Ah, hayır" diye düşündüm, "Ben kendine hiç zaman ayırmayan o kadınlardan biri oldum." Bu durum, arzu ettiğim hayatı nasıl yaratacağımla ve yavaşlamanın değeriyle ilgili inançlarımı ciddi bir biçimde gözden geçirmeme neden oldu.

Yerel bir manastırda yapılan bir günlük bir dua inzivasına katılmaya karar verdim. Oradayken, "*yapan* bir insan" ha-

line gelmek zorunda olmadığımı, yavaşlayabileceğimi, "*olan* bir insan" olarak eğlenebileceğimi, hedeflerimi ve arzularımı gerçekleştirmek için zihnimi ve hayal gücümü kullanabileceğimi (tekrar) anladım.

Sezgi Alıştırması: Mini-İnziva Sırları

İşte, o kısa inziva sırasında aklıma gelen fikirlerin bazıları:

Her gün bilinçli olarak spiritüel bir mini-inzivaya çekilin. Bunun için fazla zaman ayırmanız gerekmez. Sadece açık havada oturup kuşların şakımalarını dinleyebilir veya birkaç dakika gözlerinizi kapatıp, yavaş yavaş alıp verdiğiniz nefesinize odaklanabilirsiniz. Ben ilham verici bir müzik dinlemenin de çok sakinleştirici olabileceğini görüyorum.

Her gün mutlaka egzersiz yapın. Bunu yapmak için bir spor salonuna devam etmeniz gerekmez. Çocukken ne tür bir faaliyette bulunmaktan hoşlanırdınız? Ben dans etmeyi severim, o kalbimi hafifletir. Ormanda uzun yürüyüşler yapmayı da severim. Bunlar bana Öz (Spirit) dolu zamanlar gibi gelir. Siz ne'den zevk alıyorsunuz?

Enerjinize dikkat edin. Son kitabım yayınlandığında, onu tanıtmak için, sürekli olarak, yapmam *gerektiğini* düşündüğüm şeyleri yaptığımı fark ettim. Kendimi sürekli olarak bunalmış ve zorlanmış hissediyordum. Ama kitabımın tanıtımıyla ilgili eğlenceli şeylere odaklanmaya başladığımda, her şey yerli yerine oturdu ve satışlar hızla arttı.

Uzun vadeli bir perspektif edinin. Sabır benim doğuştan sahip olduğum bir özellik değil. Onun üzerinde çalışmak zorundaydım. İnzivada kendimi dinlerken öğrendiğim şeylerden biri de şuydu: Mantıksız bir biçimde, tüm hedeflerimin çabu-

cak gerçekleşmesini bekliyordum. Bu olmayınca da kendimden kuşku duymaya başlıyor, istediğim başarıya erişip erişemeyeceğimi sorguluyordum. Kendimi uzun vadeli bir perspektif edinme konusunda eğitmeliydim.

Mizah duygusu geliştirin. İnziva sırasında hayatımdaki birçok şeyi aşırı ciddiye aldığımı fark ettim. Artık hafiflemenin zamanı gelmişti! Eve döndükten sonra komedi filmleri kiralamaya, mizah kitapları okumaya başladım. Perspektifteki basit bir değişikliğin nasıl bir fark yarattığını görmek şaşırtıcıydı.

Sezgi Günlüğünüz

Bir kaplıcaya gitmek ya da kendinizi dinleyebileceğiniz sakin bir yere yolculuk yapmak pahalıya mal olabilir; ama eğer koşullarınız izin veriyorsa, hayatınızda böyle faaliyetlere mutlaka yer açın. Ancak, küçük bir yaratıcılıkla bu deneyimlerin bazılarını ucuza yaratabilirsiniz. Ruhunuzu, bedeninizi ve zihninizi beslemek için her gün bu zamanı ayırmanız gerçekten iyi olur.

> Jimnastiğe gitmek size zevk vermiyorsa, ne tür bir egzersiz yapmaktan keyif alırdınız? Örneğin: Dans etmek, yüzmek, yürüyüş yapmak, kürek çekmek, kayak yapmak...
>
> Bu faaliyetleri günlük hayatınıza nasıl daha fazla katabilirsiniz? Örneğin, komşularınızla bir yürüyüş grubu oluşturabilir misiniz?
>
> Kendinizi şımartmak için yapabileceğiniz üç şey ne olabilir? Örneğin, haftanın bir akşamı dışarıdan yemek ısmarlayabilir, bir arkadaşınızla birbirinize masaj yapabilir veya bir meditasyon grubu oluşturabilirsiniz.

Özünüz neyin özlemini çekiyor? Aklınıza ilk gelen düşünceyi yazın.

Kendinizi şımartırken birçok şey size biraz saçma gelebilir, ama bedeninizi özünüzün tapınağı olarak onurlandırmak önemlidir. Biraz yavaşlayıp hayata değer verdiğinizde, ruhunuz bunu takdir edecektir. Siz de takdir edeceksiniz.

DERS 49

Geçiş Dönemlerinden Geçmek

Eskiyi bırakmak ile yeniyi başlatmak arasında bir karışıklık ve boşluk dönemi yaşanır. İnsanlar genelde bu dönemde kendilerini kaybolmuş hissederler ve o kaybolmuşluğu bir şeyin yanlış olduğunu gösteren başka bir işaret olarak yorumlarlar. Oysa bu sadece, tarafsız bölgenin verimli kaosuna girmiş olduklarını gösteren bir işarettir.

-William Bridges

Hayattaki geçiş dönemlerinden geçmekten hoşlanan çok insan tanımıyorum. Beni sezgisel görüş almak için arayanların yüzde doksanı mesleğini değiştirmeyi, bir ilişkiyi başlatmayı ya da bitirmeyi düşünen veya hayatlarındaki maddi ya da manevi bir kayıpla başa çıkmaya çalışan insanlardan oluşuyor. İnsanlar bana sık sık "bir şeye saplanıp kaldıklarından" veya "bir yere çakılıp kaldıklarından" söz ederler, ancak çoğu o sırada bir geçiş döneminde bulunmaktadır.

Geçiş dönemi, genelde kendinizi bir ormanda kaybolmuş gibi hissetmenize neden olur. Orada, görünürde "selamete giden yolu" gösteren bir işaret yoktur. Sözlükte *geçiş* sözcüğüne bakarsanız, "bir halden başka bir hale geçmek" gibi tanımlamalar ve "dönüşüm," "geçme," "büyük değişiklik," "değişim" veya "gelişim" gibi karşılıklar bulursunuz. Siz kendinizi saplanıp kalmış hissetseniz de, bu sözcükler hareketi ve değişimi ifade eder. Bazen umutlarınıza ve hayallerinize doğru belirgin bir ilerleme yokmuş gibi görünür. Siz parçalanıp dağılmaktan bu "hiçlik"te sonsuza dek kalmaktan korkarsınız. Kendinizi engellenmiş hissedersiniz, ama genelde, hayatınızda bir aşama-

dan bir sonraki aşamaya bu rahatsız geçişte en büyük gelişim meydana gelir.

Ben bu geçiş bölgesindeyken ve hiçbir şey olmuyor diye korkarken, laleleri düşünerek rahatlarım. Onları sonbaharda dikersiniz, ancak ilkbaharda ortaya çıkarlar. Aradaki aylarda hiçbir şey olmuyormuş gibi görünür. Siz, kışın ortasında toprağı kazıp onları ortaya çıkarmayı ve "saplanıp kaldınız" diye bağırıp, "daha çabuk büyüyün" diye uyarmayı düşünmezsiniz. Onlar tam da yapmaları gereken şeyi yapmaktadırlar. Ve çiçeklenmeleri için tüm koşullar gerçekleştiğinde, ortaya çıkar ve çiçek açarlar. Aynı şey sizin geçiş dönemleriniz için de geçerlidir. Çiçekleri yönlendiren bilgelik sizin hayatınızı da yönlendirir.

Herkes hayatı boyunca böyle geçiş dönemlerini birçok kez deneyimler. Bu hoşa gitmeyen bir dönemdir, çünkü o bildiğiniz, aşina olduğunuz ve güvenli olduğunu düşündüğünüz şeyi bırakmanızı gerektirir. Siz daha önce nerede olduğunuzu bilirsiniz, ama nereye doğru yöneldiğinizi bilmezsiniz. Birçok insan eskiye geri dönerek bu rahatsızlıkla başa çıkmaya çalışır. Ama bu, diş macununu tüpe geri doldurmaya çalışmaya benzer. Siz eski işinizi geri istersiniz ya da bitmiş bir ilişkiyi canlandırmaya çalışırsınız. Kendinizi sıkılmış, huzursuz ve keyifsiz hissettiğinizde, bu sezginizden gelen ve artık değişim zamanının geldiğini bildiren bir mesajdır. Yüksek Gücünüz'den yardım istediğinizde, o size yeniye yer açmak üzere eskiyi bırakmanız için cesaret verecektir.

İnsanların değişimle "başa çıkmaya" çalıştıklarını duyuyoruz. Bu sözcük "mücadele"yi ima eder. Eğer mümkünse, değişimi benimsemeyi, kucaklamayı deneyin. Yazar Margaret Drabble bu konuda şöyle yazmış: "Hiçbir şey kesin değilse, her şey mümkündür." Kendinizi rahatsız hissetmeniz, bir şeyi yanlış yaptığınız anlamına gelmez. Bu, sadece, değişimin ol-

makta olduğu ve sizin de -çoğu insan gibi- o olurken kendinizi endişeli hissettiğiniz anlamına gelir. Bu geçiş bölgesi çok yaratıcı bir süreci içerebilir. Hayatınız belirsizlik içindedir, ama o sırada herhangi bir şey ve her şey mümkündür.

Evren yeni, taze ve güçlendirici olan bir şeyin gelişine izin verebilmeniz için kendi içinizdeki eski dirençleri aşmanıza yardım etmektedir. Ben, ne kadar zor olursa olsun, en yararlı tutumun bu geçiş dönemini kucaklamak olduğunu keşfettim. Geçiş dönemleriyle ilgili tek doğru şey onların bir sonu olduğudur. Siz bir kez daha sağlam zemine ayak basarsınız. Sadece bu zemin daha önce bulunduklarınızdan farklı bir yerdedir. Eski bir deyiş vardır: "Her şey dağılırken, aradan yeni bir şey ortaya çıkmaktadır."

Geçiş dönemlerindeki çelişkilere dikkat edilmelidir. Hayatınızda bu değişime neden olduğu için Evren'e sövüp saymak istediğiniz noktada, bu aynı kuvvetin ihtiyaç duyduğunuz dönüşümü yaratacak bilgeliğine güvenmeniz de gerekir. Sezgi böyle geçiş dönemlerinde son derece yararlıdır, çünkü sizi o yeni hayatınıza götürecek olan yolu gösterecektir. Ancak, sezginizi dinlemeye zaman ayırmak ile aldığınız rehberliği uygulamak için eyleme geçmek arasında bir denge bulmak da zorlayıcı bir iştir. Victor Hugo bu durumu iyi ifade etmiştir: "Hayattaki büyük üzüntüler karşısında cesaret, küçük üzüntüler karşısında ise sabır gösterin; günlük görevinizi emek vererek başardığınızda huzur içinde uyuyun. Tanrı uyanıktır."

Sezgi Alıştırması: Hayat Köprülerinden Geçmek için Talimatlar

Sabırlı olun. Geçiş dönemlerinin genelde kendilerine özgü bir ritmi ve zamanlaması vardır. Bu dönemlerde "bir şey - herhangi bir şey- yapmak" çok çekici gelir. Genellikle, bu eylem biçimi sizi daha derin bir krize sokar. Psişenizde derin bir

değişimin meydana gelmekte olduğuna, onun sizi hayatınızda bir sonraki aşamaya taşıyacak bilgi ve güdüyü sağlayacağına güvenin. Bu süreç acele bir kararla hızlandırılamaz ve hızlandırılmamalıdır.

Boş zaman yaratın. Sizi ne rahatlatır? Bu sessizce yürüyüş yapmak, örgü örmek, sevdiğiniz bir yemeği pişirmek, müzik dinlemek, köpeğinizi okşamak ya da arka bahçenizde sessizce oturmak olabilir mi? Sezgisel rehberlik, zihninizin plânlar yapmakla ve endişe üretmekle meşgul olmadığı bu sessiz zamanlarda kendini gösterir.

Destek bulun. Sohbet edebileceğiniz iyi bir dinleyici tanıyor musunuz? Sizin ille de akıl almaya ihtiyacınız yoktur. Size yanıtları sınırlamayan sorular soracak, yanıtlarınızı yargılamadan dinleyecek ve kendi yolunuzu kendinizin bulmanıza izin verecek birini istersiniz. Size yardım edebilecek iyi bir arkadaşınız, akrabanız, terapistiniz ya da komşunuz var mı?

Hatırlayın. Daha önce de geçiş dönemleri yaşadınız ve öbür tarafa ulaşabildiniz. Şimdi kendinizi çok rahat hissettiğiniz hal bir zamanlar bilinmeyene doğru korkutucu bir yolculuktu. O dönemden çıkmanıza yardımcı olan ne yapmıştınız? Kayıp duygusu, üzüntü, karışıklık hissi, endişe ve gözyaşları, hepsi bu sürecin doğal parçalarıdır. Sadece, bunu bir kez daha başarabileceğinizi bilin.

Dua edin ve rehberlik isteyin. Tanrı'ya daha önceki hayatınıza dönmek için yakarma isteği duyabilirsiniz: "Lütfen Tanrım, bana eski işimi geri ver." Yeni bir dua türünü denemek -güç, cesaret, sabır, netlik, bilgelik, iç huzuru ve iman dilemek- yararlı olabilir. Bunlar sizi hayattaki her türlü zorluktan geçirebilecek niteliklerdir. Size en yüksek hayrınıza hizmet edecek yolun ya da yöneldiğiniz yeni hayatın bir vizyonunun gösterilmesini isteyin.

Olumluya odaklanın. Hayatınızda meydana gelen bu değişimin yararları nelerdir? Belki yeni bir hobi edinmek, arkadaşlarınızla öğle yemeği yemek, çocuklarınızla ya da eşinizle özgürce zaman geçirmek ya da hep ilgilendiğiniz bir konuda bir kursa gitmek için zamanınız oldu. Denemek istediğiniz ama bunun için zaman bulamadığınız bir şey var mı? Böyle ilgi kıvılcımları sezginizden gelen ve izlemeniz gereken yönü gösteren ipuçlarıdır. Bunu yapmanıza izin verin.

İnzivaya çekilin. En basit yol en iyi olandır. Belki bir arkadaşınızın kullanabileceğiniz bir tatil evi vardır. Belki de evinize yakın bir yerde birkaç gün için küçük bir kır evi kiralayabilirsiniz. Buradaki fikir, normal çevrenizin etkisinden uzaklaşmaktır. Yanınıza bir günlük alın, ona yakın geçmişinizi ve gelecek için hayallerinizi yazmaya başlayın. Büyük bir roman yazmanız gerektiğini düşünmeyin. Siz sadece bir açıklık, merak ve hayranlık duygusu geliştirmek için oradasınız. Evren'in içine bilgeliğini akıtabileceği açık bir kap olmanıza izin verin.

Hayal gücünüzü kullanın. Gözlerinizi kapayıp, gelecekteki bir tarihten bugüne baktığınızı hayal etmek yararlı olabilir. Gelecekteki benliğinize bu geçiş döneminden geçmenize nasıl yardım edebileceğini sorun. Gelecekteki benliğin daha genç benliğin bilmesini ya da farklı biçimde yapmasını istediği bir şey var mı? Bunları uydurduğunuz duygusuna kapılabilirsiniz, ama aldığınız bilgi işinize yarıyorsa ve daha büyük bir huzur duymanıza yardım ediyorsa, ondan yararlanın!

Sezgi Günlüğünüz

Şu iki soruyu serbestçe yanıtlamayı deneyin. Üzerlerinde çok fazla *düşünmeyin.* Sadece içtenlikle yanıtlayın.

Neleri bırakmanız gerekiyor?
Hayatınızda bundan sonra ne var?

Değişim zamanları zor ve acı verici olmak zorunda değildir. Kendinizi "bir şeylerin arasındaymış gibi" hissettiğiniz bu dönemi eğlenmek, yaratıcı olmak, hatta fazla düşünmeden içinizden geldiği gibi davranmak için kullanın!

DERS 50

Riskler Almaya Gönüllü Olun

Her sabah uyandığımızda, yaşayacak yirmi dört yeni saatimiz vardır. Ne kadar değerli bir armağan! Bu yirmi dört saati bize ve başkalarına huzur, sevinç ve mutluluk verecek biçimde yaşamak elimizdedir.

-Thich Nhat Hanh

Hayatımda ilk kez risk almak hakkında düşündüğüm ânı hatırlıyorum. On yaşındaydım, arka bahçede kendi kendime oynarken, sadece tanrısal olarak tanımlayabileceğim bir rehberlik aldım. O bir anda gelmişti. Bu beni olduğum yerde durduran bir düşünceydi. Bir dakika önce oyun oynuyordum, bir dakika sonra hayatımın değiştiğini biliyordum. İçsel bir ses şöyle demişti: "Hayatında ihtiyatlı davranma, riske girmeme seçeneğine sahipsin, ama eğer riskler almayı, korkularınla yüzleşmeyi ve onları aşmayı seçersen, hayal ettiğin her şeyi gerçekleştirebileceksin."

Bu, on yaşında bir çocuk için oldukça ağır bir şeydi! Ama o sesin ne demek istediğini tam olarak anlamıştım. Küçük ve güvenli bir hayat yaşama seçeneğine sahip olduğumu biliyordum, ama eğer bu hayatı büyük yaşamayı seçersem, bunu başarmak için ihtiyaç duyduğum tüm yardımı ve rehberliği alacağımı da biliyordum. Siz de aynı kararı verebilirsiniz. Siz buraya sadece size özgü bir amacı gerçekleştirmek için geldiniz. Muazzam riskler almak zorunda değilsiniz. AIDS'in tedavisini bulmanız ya da yeni bir din kurmanız gerekmiyor. Ama dolu dolu, daha tutkulu bir hayat yaşamak için sezginize dostunuz ve rehberiniz olarak güvenmeyi öğrenmelisiniz.

Eğer ben sezgisel danışmanlık işine başlamak üzere çalıştığım işten ayrılmak için bu konuda tam bir güven duyana kadar beklemiş olsaydım, şu andaki işim hiç gerçekleşmeyecekti. Yayıneviyle sözleşme imzalamak için bir kitap yazabileceğime yüzde yüz emin olmayı bekleseydim, o kitabı hiç yazamayacaktım. Bir risk almak, konfor bölgenizin dışına çıkmanız ve daha büyük bir insan olmanız gerektiğini bilmekle ilgilidir. Başkan Teddy Roosevelt şöyle demişti: "Elinizden geleni, elinizdeki imkânlarla, bulunduğunuz yerde yapın."

Ben 1960'larda büyüdüm. O dönemde, dünyaya barış getirmek için büyük bir devrimci hareket vardı. Bir devrime hâlâ ihtiyacımız olabilir, ama bu ille de dışsal değil, içsel bir devrimdir. Siz kendi içinizde barış yaratmak ve o dinginlik, sevgi, bağışlayıcılık ve şefkat dalgalarını dünyaya akıtmak için buradasınız. Evren muazzam bir yer olabilir, ama küçük eylemler ve küçük düşünceler yoktur. Her şey birbirine bağlıdır; her şey önemlidir. *Siz* dünyada görmek istediğiniz değişim olabilirsiniz.

Evren size o hayalleri olabileceğiniz en iyi kişi olmanız için verir. Siz o riski almayı hak ediyorsunuz. Bu korkutucu mudur? *Evet!* İşe başladıktan sonra ilk üç ay, danışanlarım gelmeden önce ofisimde oturup ağlardım. Birinin benim bir şarlatan olduğumu keşfedeceğinden emindim! Benden ilk konferansımı vermem istendiğinde, toplantıdan önce tam iki hafta boyunca sırtımda kas kasılmaları oldu.

Hâlâ korku duyuyor muyum? Evet. Şimdi tek fark, Evren'in bana rehberlik yapmak üzere orada olduğunu kesinlikle *biliyor* olmam. O benim yoluma başa çıkamayacağım bir şey çıkarmaz. Kendimi sakin hissetmeyi bilinçli olarak seçiyorum. Bunun için de şöyle bir onaylama yapıyorum: "Ben bunu yapabilirim. Ben destekleniyorum. Bir şey yapmam gerektiğinde, yapmam gereken şeyi bileceğim." Bunu bilmek, değişikliği daha yumuşak bir biçimde ve eskisi gibi aşırı endişelenmeden ka-

bul etmemi sağlıyor. Olayların tam istediğim gibi gelişmeyebileceğini biliyorum. Ama her ne olursa olsun, ben iyi olacağım.

Her şeyin mükemmel olması gerektiğini hayal etme tuzağına düşmeyin. Bu asla olmayacaktır. Sizin göreviniz ne istediğinizi belirlemektir. Bunu yaptıktan sonra, bırakın, Evren hayalinizi gerçekleştirmeniz için gerekli olan kaynakları bir araya getirmeye başlasın. Sonra, hayalinizi gerçekleştirmek için bir iman atlayışı yapmanın zamanı gelir. Saygı ve hayranlık duyduğunuz kahramanların bu süreçten geçmediklerini sanmayın. Geçtiler! Üzerinden atlamaları gereken uçuruma bakınca hepsi korkmuştu.

Marianne Williamson bu durumu özlü bir biçimde ifade etmiştir: "Bizim en derin korkumuz yetersiz olmak değildir. Bizim en derin korkumuz, ölçüsüz bir biçimde güçlü olmaktır. Bizi en çok korkutan şey, karanlığımız değil, ışığımızdır. Kendi kendimize, 'Ben kim oluyorum da dâhice, harika, yetenekli ve muhteşem oluyorum?' diye sorarız. Aslında, siz kim oluyorsunuz da öyle *olmuyorsunuz*? Siz bir Tanrı çocuğusunuz. Sizin küçük oynamanız dünyaya hizmet etmez. Biz, içimizdeki Tanrı'nın görkemini tezahür ettirmek için doğmuşuzdur. O görkem sadece bazılarımızın içinde değil, herkesin içindedir."

Arzu ettiğiniz hayatı yaratmak için riskler almanız gerekir. Ben, belinize kalın bir ip bağlayıp uçurumdan aşağı atlamak gibi risklerden ya da (böyle yapmaya güçlü bir biçimde yönlendirildiğinizi hissetmedikçe) patronunuzun odasına dalıp, "İşi bırakıyorum" demekten söz etmiyorum. Ben sizi konfor bölgenizden çıkaracak küçük risklerden söz ediyorum. Bu, örneğin, gözünüzü korkutan birini aramak, verdiğiniz bir hizmetin ücretini artırmak veya çocuğunuzun okulundaki bir projeyi yönetmeyi kabul etmek olabilir.

Herkesin kendi konfor bölgesini oluşturan koşullar farklıdır. Siz bilinenin güvenliğinden çıkıp bilinmeyene girmeyi seç-

tiğinizde, mucizeler gerçekleşmeye başlayacaktır. Aldığınız her riskle birlikte, kendinizi gittikçe daha rahat hissedeceksiniz. Evren'in hayallerinizi daha çabuk gerçekleştirdiğini göreceksiniz. Özgüveniniz ve özsaygınız artacak ve kendinizi güçlü hissetmeye başlayacaksınız. Kendinizle ve dünyada başarabilecekleriniz ilgili vizyonunuz genişlemeye başlayacak. Siz daha büyük hale geldikçe, gerçekleştirmek istediğiniz şeyin bir vizyonunu zihninizde tutabildiğinizi ve daha ne olduğunu anlamadan, onu gerçekleştirdiğinizi göreceksiniz. Siz zaten, hayal edebileceğinizden daha fazla güce sahipsiniz! Ona sahip çıkmaya başlayın. O size hayallerinizi yaratmanız için muazzam bir enerji sağlayacaktır.

Sezgi Alıştırması: Her Gün Bir Risk Alın

Sezginiz, hedeflerinize erişmenize yardımcı olmak için önünüze sürekli olarak yeni fikirler çıkaracaktır. Elbette, bu fikirlere uygun davranıp davranmama konusunda her zaman seçim hakkınız var. Konfor bölgenizi genişletmek için her gün bir risk alın. Hayatınızın çeşitli alanlarındaki hedeflerinizi düşünün ve aşağıda yer alan ve sizin için önemli olan bir alanda alabileceğiniz bir riski düşünün:

Arkadaşlar: Örneğin, Ron'u arayıp benimle bir kahve içmek isteyip istemediğini soracağım.

Aile: Örneğin, erkek kardeşime onu sevdiğimi ve bağışladığımı söyleyeceğim.

Sağlık: Örneğin, beni endişelendiren bazı belirtileri açıklığa kavuşturmak için doktora gideceğim.

İş: Örneğin, çalıştığım bölümle ilgili fikirlerimi tartışmak için şefimle bir toplantı ayarlayacağım.

Kişisel: Örneğin, Sandy'yi arayıp, her gün benimle yürüyüşe çıkıp çıkamayacağını soracağım, böylece

her gün düzenli bir biçimde yürüyüş yapabilirim

Spiritüel: Örneğin, bir meditasyon grubuna katılacağım.

Seçimlerinizi yazın ve eğer aklınıza yukarıda bulunmayan bir kategori gelirse, eklemekten çekinmeyin.

Günlüğünüze yedi risk yazın. Her gece uyumadan önce, ertesi gün alacağınız risk üzerinde düşünün. Onu net bir biçimde imgeleyin ve zihninizde prova edin. Başarılı bir sonucu hayal edin. İhtiyaç duyduğunuz yardımı Tanrı'dan isteyin: "Sevgili Tanrım, yarın patronumdan terfi ettirilmemi talep edebilmem için bana cesaret ver. Düşüncelerimi açıkça ifade etmeme ve güçlü olmama yardım et. Ne kadar güçlü olduğumu ve istediğim şeyi hak ettiğimi bana hatırlat. Amin."

Sezgi Günlüğünüz

Her birimizin bir "risk-alma tarzı" vardır. Bu tarz yelpazesi, risk almaktan hiç hoşlanmayan birinden, risk almak ona iyi geliyormuş gibi görünen birine kadar uzanabilir. Eleanor Roosevelt, "Her gün sizi korkutan bir şey yapmalısınız" diye önermişti. Aşağıdaki sorular sizin tarzınızın işinize yarayıp yaramadığını anlamanıza yardımcı olmaları için sunulmuştur.

Geçmişte hangi riskleri aldınız?

Aldığınız riskler iyi bir sonuca neden oldu mu?

Evet ise, anlatın.

Hayır ise, bugünkü düşüncenize göre neyi farklı yapmış olmalıydınız?

Tekrar risk alacak kadar güven duymanız için ne yapabilirsiniz?

Bu yıl daha sonra almak isteyebileceğiniz daha büyük iki riski tanımlayın.

Eğer siz aklınıza risk düşüncesi geldiğinde saklanacak yer

arıyorsanız, olimpiyat oyunlarının altın madalyalı sporcusu Brian Goodell'in şu sözlerini dikkate alın: "Yeni meydan okumalar karşısında hepimiz kuşku ve korku duyarız. Korku, deneyimden ve imandan gelen güvenle azalır. Bazen sadece o meydan okumanın üzerine gitmeniz ve ne olacağını görmeniz gerekir. Savaşa atılmak zaferi garanti etmez, ama denemekten korkmak yenilgiyi garanti eder."

DERS 51

Özünüzün Nitelikleri

Her ruhun içinde bir gül vardır. Doğarken içimize ekilen tanrısal nitelikler hatalarımızın dikenleri arasında büyür. Birçoğumuz kendimize baktığımızda sadece dikenleri görürüz. Bizden iyi bir şeyin kaynaklanamayacağını düşünerek umutsuzluğa kapılırız. İçimizdeki iyiyi sulamayı ihmal ederiz ve en sonunda o ölür. Böylece, potansiyelimizi asla gerçekleştirmeyiz.

-yazarı bilinmiyor

Siz en çok kime hayranlık duyuyorsunuz? Ben bu sorunun yanıtını düşündüğümde zihnimde birçok insan beliriyor. Arkadaşım Cheryl'e cesareti için, Laura'ya dürüstlüğü için, Mimi'ye yaratıcı fikirleri için, John'a duyarlılığı için, Gail'e cömertliği için, Gary'ye sıcaklığı ve coşkusu için, Michael'e mizah yeteneği için hayranım. Özünüzün (Spirit) sizi listenizdeki insanlarla bağlantı kurmaya yönlendirmesinin amacı, onların niteliklerinden öğrenmenize yardımcı olmaktır. Bunlar gerçek hayatta tanıdığınız veya uzaktan hayran olduğunuz insanlar olabilir. Ama başkalarında takdir ettiğiniz ve saygı duyduğunuz nitelikler, genellikle, özdeşleştiğiniz ve sahip olmak istediğiniz niteliklerdir.

İstediğimiz hayatı tasarlamayla ilgili tüm konuşmalarda genelde somut olana odaklanırız: Ne *tür* bir iş? Hangi *marka* araba? Ne *kadar* para? Ve böylece geliştirmek istediğimiz ve yaşam hedeflerimize erişmemize yardımcı olacak -dürüstlük, sabır, sadakat, sevecenlik ve şefkat gibi- nitelikleri unuturuz. Arzularımızı gerçekleştirmekten söz eder ve bir kez onlara eriş-

tiğimizde sonsuza kadar mükemmel, değişmez ve doyum içinde olacağımızı umarız. Ama Yüksek Benliğimiz'in başka planları vardır. Evren, arzularımızı dünyaya öğrenmek için geldiğimiz ruh niteliklerini geliştirmemize yardım etmek için kullanır.

Ben öğrenmem gereken en büyük derslerden birinin sabretmeyi öğrenmek olduğuna inanıyorum. Örneğin, bir kitap yazmak ve yayınlamak benim için sabırlı olma yolunda şaşırtıcı bir eğitim süreci olur. Sözcüklerin gelmesini, bölümlerin tamamlanmasını beklerim; bir temsilci bulmayı, bir yayıncı bulmayı, editörün kitabımı yayına hazırlamasını beklerim; kitabın basılmasını, eleştirmenlerin kitabım hakkında yazı yazmalarını, en sonunda da okurların kitabımı satın alıp okumalarını beklerim. Başından sonuna dek, bir kitap projesi yıllar alabilir. Sezgim aracılığıyla şunu anladım: Benim görevim sadece hedefe ulaşmak değil, ayrıca her adımdan, sürecin her aşamasından zevk almayı öğrenmektir.

Sabır konusunda yaşadığım zorluğun bir başka yüzünün, yararlı bir yanının da bulunduğunun farkındayım. Bu beni daha çok risk alan biri yapıyor. Sık sık, şakayla karışık, önüme hiç bakmadan atladığım için bugün bulunduğum yere gelebildiğimi söylerim! Bu benim sezgime güvenmeme de yardımcı olmuştur. Kendi kendime "Neden beklemeli?" diye sorarım. "Eğer o bana doğru geliyorsa onu yaparım!" Ve genelde işler en iyi şekilde sonuçlanır.

Sizin de üzerinde çalışmak ve değiştirmek istediğiniz niteliklerinizin birçoğunun yararlı bir yanı vardır. Kendisinin de doğrulayacağı gibi, genelde hoşgörüsüz ve yargılayıcı olan bir arkadaşım var. O bu yanlarının farkında ve şefkatini geliştirmeye çalışıyor. Bununla birlikte, onun en sevdiğim yanı dürüstlüğüdür. Başka hiç kimse bana gerçeği söylemediğinde, onun söyleyeceğini biliyorum. O açık sözlüdür ve olgular hakkında kaçamaklı konuşmaz. (Kendimi alıngan hissettiğim zamanlar ha-

riç) onunla birlikte olmayı canlandırıcı buluyorum.

Sizden ne haber? Hayatta yaşadığınız zorlukları düşündüğünüzde, buraya öğrenmeye gelmiş olabileceğiniz, sürekli yinelenen bir ders görüyor musunuz? Bu zorluğun sizi nasıl güçlendirdiğini ya da belki şefkat ve sevecenlik gibi daha spiritüel ve olumlu bir nitelik geliştirmenize nasıl yardım ettiğini de görebiliyor musunuz? Deena Naidu, *Biz Tanrı'yız* adlı kitabında şöyle diyor: "Bırakın Şefkat sağ kolunuz, Hoşgörü sol kolunuz, Hizmet sağ bacağınız ve İyi Niyet sol bacağınız olsun. Bırakın sevgi üst gövdeniz, Doğruluk alt gövdeniz olsun. Bırakın Sevecenlik sağ ayağınız ve Cesaret sol ayağınız olsun. Yapınızı oluşturan tüm bu niteliklerle siz nasıl olur da Tanrısal Olan'dan eksik olursunuz?"

Hepimiz öğrenmek için buradayız. Dünya denen bu okul harika ve mucizevî bir yer. O bize kalplerimizi açmamız, kendimizi ve başkalarını sevmemiz, yuvaya giden yolu bulmak üzere Özümüz ile bağlantı kurmamız için fırsatları sunmayı sürdürüyor.

Sezgi Alıştırması: Siz Kim Olmak İsterdiniz?

Aşağıda bazı genel niteliklerin listesi yer almaktadır.

1. Şu anda sahip olduğunuz nitelikleri daire içine alın.
2. Geliştirmek istediğiniz niteliklerin yanına bir işaret koyun.

Aileye bağlılık	Alçak gönüllülük	Arabuluculuk
Başarma Tutkusu	Başkalarını Takdir Etmek	Beceriklilik
Cana Yakınlık	Cesaret	Coşku

Cömertlik	Çalışkanlık	Çevreye bağlılık
Çözüm bulma yeteneği	Deneyim	Doğanın değerini bilmek
Duyarlılık	Dürüstlük	Düşüncelilik
Empati	Esneklik	Formda olmak
Güç, dayanıklılık	Güvenilirlik	Hayal gücü
İçgörü sahibi olmak	İçtenlik	İfade gücü
İleri görüşlülük	Kararlılık	Kesin olmak
Liderlik	Merak	Mesleğe bağlılık
Mizah yeteneği	Muziplik	Nezaket
Organize etme yeteneği	Sabır	Sadakat
Sağduyu	Sanatçılık	Sebat
Sevecenlik	Sezgi	Spiritüellik
Şefkat	Şifacılık	Tarz sahibi olmak
Yaratıcılık	Yardımseverlik	Yetenek
Yeterlik	Yumuşaklık	Zekâ

3. Daire içine aldığınız nitelikler hayatınızın hangi alanlarını kolaylaştırıyor?

4. Yanlarına işaret koyduğunuz nitelikler hayatınızın hangi alanlarını zorlaştırıyor?

5. Hayatınızdaki zor bir dönemi düşünün. Bu dönemi günlüğünüze kısaca yazarak tanımlayın.

6. Sizce, Tanrısal Sezginiz o zor dönemdeki deneyiminizle hangi niteliği öğrenmenize yardım etmeye çalışıyordu?

7. Geliştirmek istediğiniz nitelikler üzerinde çalışırken, "sanki öyleymiş gibi" yöntemini kullanın. Sanki o niteliğe sahipmişsiniz gibi davranın! Bunu düzenli bir biçimde yapabildiğinizde kendinizi yolun yarısını aşmış bulursunuz!

Sezgi Günlüğünüz

Siz bazı niteliklere doğuştan sahipmiş gibi görünebilirsiniz, çünkü onlar size kolay gelir. Diğerlerini geliştirmek için çalışmanız gerekir.

Az önce daire içine aldığınız ya da işaret koyduğunuz niteliklerde sizi şaşırtan bir şey var mıydı?

En çok hangi nitelikleri geliştirmek isterdiniz?

Bunu başarmanızı mümkün kılacak ne yapabilirsiniz?

Geliştirmek istediğiniz belli bir niteliğe fazlasıyla sahip olan birisini tanıyor musunuz? Onunla görüşüp konuşun. Onu yaşam felsefesini anlatmaya teşvik edin. Onun düşünme ve hissetme biçiminden etkilendiğinizi, hatta onu benimsediğinizi görebilirsiniz!

DERS 52

En İyisi Henüz Gelmedi

Biz, sevinç, tutku ve derin bir huzur dolu bir hayat yaşamak için gereken her şeyle donatılmış olarak geliriz. İşin zor yanı, kendimize bu hayatı yaşama iznini vermektir.
-Deborah Rosado Shaw

Tutkulu bir hayat yaşamanın bir parçası, büyük hayaller kurma alışkanlığı edinmektir. Hayaliniz en sonunda gerçekleştiğinde ne olur? Hep istediğiniz iş size önerilir. Kitabınızı yayınlamak için gerekli sözleşme imzalanır. Ortaya koyduğunuz ürün ya da yaptığınız hizmetle ilgili olarak ulusal televizyonda konuşma fırsatı bulursunuz. Hayallerinizdeki erkek (ya da kadın) ile karşılaşırsınız. Çocuklarınızın en küçüğü de üniversiteye gitmek üzere evden ayrılır ve hayatınız en sonunda size kalır. Vay canına, nihayet başardınız! Bu tam bir mutluluk, öyle değil mi? Peki ama bu size neden bu kadar ürkütücü geliyor?

Başarı en sonunda kapımızın eşiğine geldiğinde, çok azımız kendimizi ona hazır hissederiz. Neden? Biz başarıyı elde etmeye ve yaşam plânlarımızı genişletmeye başlarken garip bir süreç meydana gelir. Bizim içsel olarak büyümemiz gerekir. Özgüvenimizin ve özsaygımızın gelişmesi ve hayalini kurduğumuz yaşam vizyonuna uyması gerekir. Hayat sadece hedeflere erişmek değil, bir süreçtir. İmanımızın, sevgimizin ve cesaretimizin artmasını isteyen sevgi dolu bir Öz, sürekli olarak bizi konfor bölgemizin ötesine iter. Bizim yeni hayallere doğru gelişmemiz gerekir.

Korku ve kuşku duymak normaldir. *Aptalın Psişik Olma Rehberi* adlı ilk kitabım yayınlandığında, ben elinizdeki kitap-

ta yazdığım her şeyi yaptım. Kitabın başarılı olmasını istiyordum, bunun için dua ettim, imgeleme ve onaylama yaptım, sezgime kulak verdim, küçük adımlar attım ve büyük eylemlerde bulundum. Bir gün yerel bir televizyon kanalından geldiğini düşündüğüm bir telefon aldım. Benimle kısa bir röportaj yapmak istiyorlardı. "Harika!" diye düşündüm, "Hedeflerime ulaşıyorum!" Bu düşünceyi hemen umutsuzluk yaratan bir korku izledi. Ağladım. Ne giyeceğimi bilemez bir halde kalakaldım. Kendimi çok şişman hissettim. Eğer bir yanıtı karıştırırsam ya da daha kötüsü zihnim boşalır da ağzımdan tek bir sözcük çıkmazsa ne olacaktı? Bir yandan, bu röportaja gitmem gerektiğini biliyordum; öte yandan, bu röportajı benim yerime başka birisinin yapmasını istiyordum.

Bu röportaja, arkadaşlarımla yaptığım provalarla hazırlandım. Bu sahte röportajlarda bile arada bir gözyaşları içinde kaldığım oldu. En sonunda röportajın yapılacağı gün geldi. Yeni bir takım giyerek ve hâlâ kendimi tam güvenli hissetmeden, çekim ekibinin hazırlık yaptığı ofisime gittim. Orada, benimle yerel bir televizyon kanalı için değil, uluslararası bir haber kanalı için röportaj yapılacağını öğrendim! O anda ölmek istedim. İç sesim, "Gerçekten yapabilene dek, yapabiliyormuş gibi davran!" diyordu. Bu yapmayı düşünebildiğim tek şeydi. Kendime, "Kendinden emin bir kişi şu anda nasıl davranırdı?" diye sordum. Omuzlarımı doğrulttum, başımı dikleştirdim ve bir profesyonel gibi röportaja girdim. Röportajdan sonra, eve gidince yine ağladım, ama bunlar ferahlamanın getirdiği gözyaşlarıydı.

Size bu öyküyü, hayallerinizi gerçekleştirmeye başladığınızda benzer bir durum yaşayacağınızı bildiğim için anlattım. Bir hayalini gerçekleştirmiş olan herkes, "güvenli" taraftan karşı tarafta kendisini bekleyen zenginliğe ulaşmak için rahatsız bir köprüden geçmek zorunda kalmıştır. Ancak iyi haber şu

ki, bu her defasında daha iyi ve daha kolay olur. Şimdi benimle röportaj yapmak istediklerinde, kendimi sakin, soğukkanlı ve kendine hâkim hissediyorum. Aslında o olayı *sabırsızlıkla bekliyorum*; o artık bana ürkütücü ya da göz korkutucu gelmiyor. Sahnede olmak hoşuma gidiyor! Kuşku ve korku ateşinden geçmenin sonucunda kazandığım güven ve özsaygısı beni arzu ettiğim hayatı yaratmakta özgür kıldı. Artık daha büyük hayaller kurabiliyorum ve zaman içinde onları gerçekleştireceğimi biliyorum.

Siz yaratmak istediğiniz yaşam türünü seçme hakkına sahipsiniz. Yolunuzda engeller, korku ve karışıklık olacak mı? Kesinlikle. Bununla birlikte, saatlerinizin ve günlerinizin çoğu sevinç, sevgi, umut, cesaret ve tutku ile tanımlandığında, doğru yolda olduğunuzu bileceksiniz. Robert Frost'un şu şiiri bitiş ve başlangıç için çok uygun görünüyor:

> Bunu çağlar boyunca iç çekerek anlatacağım:
> Bir ormanda yol ikiye ayrıldı ve ben
> Az geçilmiş yolu seçtim
> İşte tüm farkı bu yarattı.

O yolu bulduğunuzda, yürümeyi sürdürün ve geriye bakmayın, çünkü en iyisi henüz gelmedi.

Sezgi Alıştırması: Yaşamaya Geldiğiniz Hayat

Gözlerinizi kapayın ve altın ışıkla dolu güzel bir bahçede oturduğunuzu hayal edin. (Bekleyin.) Tüm çevrenizde yolunuzda yürümenize yardım eden öğretmenler, rehberler, melekler bulunuyor. Bu sizin mezuniyet töreniniz. (Bekleyin.) Onların içinizi dolduran ve çevrenizi saran sevgilerini hissedin. (Bekleyin.) Herkes sizin kaydettiğiniz ilerlemeden memnun. (Bekleyin.) Önünüze güzel, parlak kırmızı bir halı serilmiş. Halının

öbür ucunda birkaç basamak var ve basamakların üstünde de içsel rehberiniz duruyor. Rehberinizin elinde, ucunda ışık saçan bir yıldızı bulunan altın bir kolye var. Siz basamakları çıkıp rehberinizin önünde durduğunuzda, o kolyeyi başınızdan geçiriyor ve ucundaki yıldız zarif bir biçimde kalbinizin üzerine doğru sarkıyor. (Bekleyin.) Size bu yıldızın tüm potansiyelinizi açığa çıkarmanıza yardım edecek bir anahtar olduğu söyleniyor. Bilgece bir öğüde ihtiyacınız olduğunda, yapmanız gereken şey sadece bu kolyeyi düşünmek ve yanıtların geleceğini bilmektir. Siz yalnız değilsiniz.

O anda size verecek bir mesajı olan diğer rehberlere ve meleklere doğru ilerlediğinizi görün. Onların önünde durup, rehberliklerini isteyin. Onların size duydukları sevginin bir enerji dalgası halinde tüm varlığınızı doldurduğunu hayal edin. (Bekleyin.) Verdikleri yanıtları duyamasanız bile, ruhunuzun ihtiyaç duyduğu karşılığı aldığını bilin. Şükranla dolduğunuzu ve kendinizi tüm çevrenizi saran bolluğa açtığınızı hissedin. (Bekleyin.)

Sizden bahçenin kenarındaki rahat bir iskemleye oturmanız rica ediliyor. Oturup derin bir nefes alın ve kendinizi iyice gevşemiş hissedin. (Bekleyin.) Tüm rehberleriniz ve melekleriniz önünüzde toplanıyorlar. Onların mevcudiyetini ve size tüm korkularınızı, yanlış algılamalarınızı ve kuşkularınızı gideren sevgi dolu bir enerji gönderdiklerini hissedin. Kendinizi buraya yaşamak için geldiğiniz hayatı yaşamakta özgür hissedin. Amacınız giderek netleşiyor. Bu tanrısal sevgi enerjisinin tadını çıkarırken, yeni bir umut ve cesaret duyuyorsunuz.

Sormak istediğiniz herhangi bir soru var mı? Şimdi soru sorma zamanıdır. Sadece saf bir itimatla sorun ve yanıtlar gelecektir; onlar her zaman gelir. Tanrısal rehberlik sisteminiz her zaman devrededir ve size yol göstermeye hazırdır.

Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın ve buraya yaşamaya geldiğiniz hayatı yaratmaya devam edin.

Sezgi Günlüğünüz

İşte kitabın sonuna geldiniz. Bu her şeyi yeniden gözden geçirmek için harika bir zaman!

Bu yıl en çok hangi başarınızdan ötürü gurur duydunuz?

Sezginize olan güveninizi hangi yollarla artırdınız?

Size göre rehberlik almanın en kolay yolu hangisi (rüyalar, iç ses, duygular, meditasyon, sembolik görüntüler, rastlantılar ve eşzamanlılıklar)?

Hayatınızda daha fazla sevgi, tutku ve sevinç yaratmak için ne yapacaksınız?

Eğer içinizdeki rehber siz olsaydınız, hayatınızı nasıl yaşayacağınız konusunda kendinize ne öğüt verirdiniz?

Siz içinizde Evren'in tüm zenginliğine sahipsiniz. Sezginiz sizi her zaman ve kararlı bir biçimde sevgiye, başarıya, huzura, sağlığa ve mutluluğa yöneltecektir. Sessiz, dingin iç sesinizi dinlemenizi ve size hayallerinizdeki hayata uzanan yolu gösteren bu bilgelik doğrultusunda davranmanızı dilerim.

YAZAR HAKKINDA

Lynn Robinson, ABD'nin sezgi konusunda önde gelen uzmanlarından biridir. Geniş çapta tanınan bir yazar ve konuşmacıdır. Bir sezgi danışmanı olarak şirketler ve bireylerle çalışmakta, hedeflere ve stratejilere yönelik içgörüler sunmakta ve bilgiyi değerlendirmek için gerekli sezgisel becerileri kullanmayı öğretmektedir.

Lynn, *Tanrısal Rehberlik: İstediğiniz Hayatı Yaratma Rehberi* adlı kitap dâhil, dört kitabın yazarıdır. Bu kitap ise Amazon.com'un "2001'in En İyileri" listesine seçilmiş ve Spiritualite kategorisinde o yıl zirvedeki on kitap arasında yer almıştır. Lynn ayrıca, *Aptalın Psişik Olma Rehberi* adlı kitabın iki yazarından biridir.

Lynn, İnternet'te dokuz buçuk milyon üyesi olan iVillage.com adlı bir sitede köşe yazarlığı ve sezgiyi uygulama konusunda rehberlik de yapmaktadır. *Boston Globe* ve *USA Today* adlı gazetelerde hakkında yazılar yazılmış, Fox Cable News ve Wisdom Television Network'un birçok radyo ve televizyon programına konuk olarak katılmıştır. *New York Times, Redbook, Glamour, Good Housekeeping, Woman's World ve First for Women* gibi gazete ve dergilerde de kendisiyle röportajlar yapılmıştır.

Lynn, sezginin hepimizin kullanabileceği hazır bir rehberlik kaynağı, dünyamızı canlandıran ve hayatlarımızı yönetmemize yardım eden görünmez bir zekâ olduğunu öğretiyor. Sezginin bilgeliğine uygun davrandığımızda başarı, mutluluk ve huzura doğru yönlendiririliriz. Lynn, hepimizin bu güce erişebileceğimize ve bu gücü hem günlük hayatta kullanmak için, hem de uzun vadeli hedeflerimizi keşfetmek ve onlara erişmek için geliştirebileceğimize inanıyor.

Lynn, Ulusal Konuşmacılar Derneği'nin aktif bir üyesidir

ve insanların sezgilerini izleyerek kişisel ve mesleki hedeflerine erişmelerine yardım eden etkili bir konuşmacıdır. On beş yılı aşkın bir konuşmacılık deneyimiyle sunduğu içeriğin derinliğinden, o içeriği yardımsever, gerçekçi bir tarzda ve hoş bir mizah duygusuyla aktarmasından ötürü sürekli övgüler almaktadır.

Lynn, *Sezgisel Hayat Yaşamak* adlı bir kaset dizisi çıkarmış ve *Refah! Bolluk Yaratmanın Sezgisel Yolu* adlı sevilen bir kitapçık da yazmıştır. 1983'ten beri profesyonel olarak sezgisel danışmanlık yapmaktadır ve Sezgisel Danışmanlık A.Ş.'nin kurucusu ve başkanıdır. İnternet sitesinde (www.LynnRobinson.com) her ay bir *Sezgi Haber-bülteni* yayınlamaktadır.

Not: Akaşa Yayınevi'nin kitaplarını, www.akasa.com.tr adresinden kredi kartı veya banka havalesi ile satın alabilirsiniz. Kitaplar, normal şartlarda İstanbul içinde bir günde, diğer illerde ise en geç iki günde kargo ile adresinize teslim edilir.

RUHUN PUSULASI

Lynn Robinson, Ruhun Pusulası'nda sizi sevinçli ve amaçlı bir hayatı keşfetme yolculuğuna çıkarıyor. Elli iki bölümün her biri uygulanabilir, gerçekçi ve son derece yararlı derslerle dolu; bu dersler ruhsal, kişisel ve maddi hayatınızda olumlu değişiklikler yaratmak için atabileceğiniz küçük adımları da gösteriyor. Robinson şöyle diyor: "Sezgi, bize yol gösteren bir rehberlik kaynağıdır; ruhun hepimizin kullanabileceği bir pusulasıdır; kendi dünyamızı canlandıran ve hayatımızı yönlendirecek bilgelik sağlayan görünmez bir zekâdır. Onun rehberliğine uygun davrandığımızda, mutlaka başarı, mutluluk, huzur ve sevince giden yolu keşfederiz."

"Eğer, daima en yüksek hayrınızı gözeten bilge yanınızla bağlantınızı güçlendirmeye hazırsanız, Ruhun Pusulası'nın sunduğu pratik yolu izlemelisiniz. Bu kitap dünyayla paylaşmaya geldiğimiz özgün yeteneklerimizi onurlandıran bir hayatı nasıl sürdürebileceğimizi gösteriyor."

-Cheryl Richardson, *Stand Up for Your Life* adlı kitabın yazarı

"Ruhun Pusulası, hepimizin içinde bulunan evrensel bilgelikten nasıl yararlanacağınızı gösteriyor. Çok güzel yazılmış, mesajını etkili biçimde ifade eden, mutlu ve başarılı bir hayat yaşamak için gereken araçları sağlayan bu güzel kitabı yürekten öneririm."

-Lama Surya Das, *Awakening the Buddha Within* adlı kitabın yazarı

"Lynn Robinson, sezgiye dayalı yaşamanın nasıl iyi yaşamanın zevkli ve pratik bir anlamdaşı olduğunu gösteriyor. Ruhun Pusulası'nı yeni, uygulanabilir ve hemen atılabilecek çok yararlı adımlarla dolu buldum."

-Victoria Moran, *Creating a Charmed Life* adlı kitabın yazarı

"Bu kitabı ve sunduğu berrak, sevinç verici bilgeliği çok sevdim. Eğer hayallerinizdeki hayatı yaşamak istiyorsanız, işte rehberiniz! Lynn Robinson, ustaca bir anlatımla çok yararlı bir rehberlik sunuyor. Bu kitabı anında ilham almak için el altında bulundurun."

-Mimi Doe, *Busy but Balanced* adlı kitabın yazarı

ISBN 978-605-9262-19-4

www.akasa.com.tr

AKAŞA®